

ஃபாலுன் கோங்
法輪功

லீ ஹோங்ஜூ
李洪志

(தமிழாக்கம்)
泰米爾語版

ஃபாலுன் கோங்

Falun Gong (Tamil version)

First Edition: 2016

1st Impression: 2016

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted, in any form or by any means, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without any prior written permission of the publisher.

© Li Hongzhi

Published by Kuldeep Jain for

B. JAIN PUBLISHERS (P) LTD.

D-157, Sector-63, NOIDA-201307, U.P. (INDIA)

Tel.: +91-120-4933333 • *Email:* info@bjain.com

Website: www.bjain.com

Registered office: 1921/10, Chuna Mandi, Paharganj,
New Delhi-110 055 (India)

ISBN: 978-81-319-4288-8

தாஃபா எனும் மகா மார்க்கம் (லுன்யு¹ - மகா வாக்கியம்)

தாஃபா² எனும் மகா மார்க்கம், உலகெலாம் சிருஷ்டித்த பிரானின் பேரறிவேயாகும். அது சிருஷ்டியின் அடிக்கல்; மேலுலகங்களும், பூமியும் பிரபஞ்சமும் அதன் மீதே எழுப்பப் பட்டவை. மிகப் பொடியதினின்று பிரம்மாண்டமாய் பரந்துள்ளது வரை அனைத்தையும் தன்னுள்ளே அடக்கி, அண்டவெளியின் ஒவ்வொரு தளத்திலும் ஒவ்வொரு விதமாக வெளிப்படுவது அது. அண்டவெளியின் உள்ளாழங்களிலிருந்து நுண்ணிய நுண்துகள் தோன்றுமிடம் முதல், சிறியதிலிருந்து பெரியது வரை, அளவுக்கேற்ப, அடுக்கடுக்குகளாக எண்ணற்ற துகள்கள், மானிட இனம் அறியக் கூடிய வெளிப்புறத் தளத்திலுள்ள அணுக்கள், மூலக்கூறுகள், கிரகங்கள், விண்மீன் தொகுதிகள் எனவும் அதற்கும் அப்பால், மேலும் பெரிதாய் என விரவியுள்ளன. பல்வேறு அளவில் ஜீவன்களை உருவாக்கவும் பல்வேறு அளவில் உலகங்களை வடிவமைக்கவும் பற்பல அளவுகளில் பருப் பொருளின் துகள்கள் அண்டவெளியெங்கிலும் பரவியுள்ளன. ஒவ்வொரு துகளின் தளத்தைச் சேர்ந்த ஜீவன்களுக்கும் அவற்றைக் காட்டிலும் பெரியதான துகளின் தளத்தைச் சேர்ந்தவை, அவற்றின் வானவெளியில் கிரகங்களாகத் தெரிகின்றன. ஒவ்வொரு தளத்திலும் இது போலவே அமைந்துள்ளது. பிரபஞ்சத்தின் ஒவ்வொரு தளத்திலுமுள்ள ஜீவன்களின் நோக்கில் இவ்வாறே வரையரையின்றித் தொடர்கிறது. காலங்களையும் பரிமாணங்களையும்

¹லுன்யு: சீன மொழியில் வாக்கியம், உரை எனப் பொருள்படும்.

²தாஃபா: சீன மொழியில் “மாபெரும் வழிமுறை” அல்லது “மாபெரும் நியதி” என்று பொருள்படும். அதை இங்கே “மகா மார்க்கம்” என்று குறிப்பிடுகிறோம்.

கணக்கிலடங்காத பலவகை உயிரினங்களையும், தோன்றியுள்ள எல்லாவற்றையுமே உருவாக்கியது தாஃபா தான். ஆக, உள்ளவை அனைத்துமே தாஃபாவினுள் அடங்கியவையே; அதற்கு உட்படாத எதுவுமே கிடையாது. இவை எல்லாமே பல்வேறு நிலைகளில் தாஃபாவின் இயற்பண்பான ஜென்-ஷான்-ரென்³ என்பதன் திடமான வெளிப்பாடுகளே.

மானிடரின் விண்வெளி ஆராய்ச்சியும் உயிரியல் ஆய்வும் வழிமுறைகளில் எவ்வளவு தான் முன்னேறியிருப்பினும் அவற்றால் பெற்ற அறிவு, பிரபஞ்சத்தின் கீழ்நிலையைச் சேர்ந்த இந்த மானிடப் பரிமாணத்தின் சில பகுதிகளுக்குட்பட்டதாகவே உள்ளது. வரலாற்றுக்கு முந்தைய கலாசாரங்களிலும் பலமுறை மக்கள் வேற்றுக் கிரகங்களைத் தேடி ஆராய்ந்துள்ளனர். அதில் எவ்வளவு உயரே, எவ்வளவு தொலைவு சென்றும் மனிதர் வாழும் இந்தப் பரிமாணத்தைக் கடந்து செல்ல முடிந்ததேயில்லை. பிரபஞ்சத்தின் உண்மையான தோற்றத்தை மனித இனம் என்றுமே அறியப் போவதுமில்லை. பிரபஞ்சம், காலவெளி மற்றும் மனித உடல் பற்றிய மர்மங்களை ஒருவர் அறிய வேண்டுமானால் அவர் மெய்யற மார்க்கத்தில் ஆன்மீக சாதனை மேற்கொண்டு தம் அகநிலையை மேம்படுத்தி மெய்யான ஞான விளக்கம் பெற்றுத் தெளிய வேண்டும். சாதனை⁴யின் மூலம் பண்பட்டு, ஒருவரின் அறநெறிப் பண்பு உயர்வடையும் போது, மெய்யறம் எது, அறக்கேடு எது என்றும் நன்மை எது, தீமை எது என்றும் பகுத்தறிய இயலும்; சாதாரண மானிட நிலையைக் கடந்து அப்பால் செல்லவும் இயலும். அதன் பிறகே பிரபஞ்சத்தின் உண்மையான நிலைகளை அறியவும் பல்வேறு பரிமாணங்களின் பல்வேறு

³ ஜென்-ஷான்-ரென்: சீன மொழியில் ஜென் என்பது சத்தியம், ஷான் என்பது பெரும் கருணை அல்லது கனிவு, ரென் என்பது பொறுமை அல்லது சகிப்புத்தன்மை என்று பொருள்படும்.

⁴ சாதனை: ஆன்மீக சாதனைப் பயிற்சியை இங்கு 'சாதனை' என்றும் 'உண்முக சாதனை' என்றும் குறிப்பிடுகிறோம்.

தளங்களைச் சேர்ந்த ஜீவன்களைக் காணவும் அவற்றுடன் தொடர்பு கொள்ளவும் முடியும்.

அறிவியல் சார்ந்த நாட்டங்களெல்லாம் 'வாழ்வின் தரத்தை மேம்படுத்துவதற்காகத் தான்' என்றே கூறப்பட்டாலும் தொழில் நுட்பம் சார்ந்த போட்டி மனப் பாண்மையே இவற்றின் தூண்டுகோல். இறைமையைப் புறக்கணித்தும், சுய கட்டுப்பாட்டை வலுவாக்கக் கூடிய அறநெறிகளையெல்லாம் கைவிட்டதுமான நிலையில் தான் இவை பெரும்பாலும் செயலாக்கப்படுகின்றன. இக்காரணத்தினாலேயே பண்டைய மனித நாகரிகங்கள் பலமுறை அழிவுக்குள்ளாயின. எனினும் மனிதரின் ஆராய்ச்சி வழி முறைகள் இந்த பெளதிக உலகிற்குட்பட்டதாகவும் அங்கீகரிக்கப்பட்டவற்றை மட்டுமே ஆய்வுக்கு எடுத்துக் கொள்வதாகவும் உள்ளன. நம்முடைய பரிமாணத்தில், கண்ணுக்குத் தெரியாமல், வெளிப்படையாகப் புலப்படாமல், சில நிகழ்வுகள் நம்மைச் சாராது இருப்பினும் அவற்றின் விளைவுகள் நம்மிடையே மிகத் திடமாகப் பிரதிபலிக்கின்றன. ஆன்மீக உணர்வு, தெய்வ நம்பிக்கை, இறை வாக்கு, அற்புதச் செயல்கள் போன்றவை நடைமுறையில் வெளிப்பட்டாலும் இறைமறுப்பின் விளைவால் மக்களுக்கு இவற்றை அணுகும் துணிவற்றுப் போய் விடுகிறது.

அறம் சார்ந்த மதிப்பீடுகளை அடித்தளமாக்கி, மனித இனம் தனது இயல்பு, நடத்தை, மனப்போக்கு இவற்றை மேம்படுத்திக் கொள்ள முடிந்தால் இப்போதைய கலாசாரம் நீடித்திருக்க வாய்ப்புண்டு. மானிட உலகில் மீண்டும் அற்புதங்கள் நிகழவும் கூடும். கடந்த காலத்தில் பலமுறை, மானிட கலாசாரங்களில் தெய்வீக அம்சங்கள் பிணைந்திருந்து பிரபஞ்சத்தையும் உயிர் வாழ்தலையும் பற்றி மக்கள் உண்மையாக புரிந்து கொள்ள உதவியுள்ளன. உலகில் தாஃபாவும் அதன் வெளிப்பாடும் ஏற்படுத்தியுள்ள மகத்துவத்தை உணர்ந்து அதற்குரிய பெருமதிப்பை அளித்து மக்கள் அதைப் போற்றுவரேயாகில் அவர்களும் அவர்களது இனங்களும் தேசங்களும் வளமுற்று மேன்மை பெற முடியும்.

இந்த அண்டவெளியும் பிரபஞ்சமும் உயிர்களும் எண்ணற்ற பல்வேறு பருப்பொருட்கள் எல்லாமே தாஃபாவினால், இந்தப் பிரபஞ்சத்தின் மகா மார்க்கத்தினால், உருவாக்கப் பட்டவை. இதனிலிருந்து ஓர் உயிர் பிறழ்ந்து விடுமானால் அது நிஜமான சீர்கேடு அடைந்து விட்டதென்றே பொருள். தாஃபாவின் தன்மையுடன் பொருந்தி வாழும் மாந்தர், மெய்யான நன்மக்களாவர். அத்துடன் அவர்கள் நலம் பெற்று வளமுடன் வாழ்வர். இந்த மகா மார்க்க சாதனையில் முன்னேறி தாஃபாவுடன் ஒன்றிப் போகும் சாதகர்கள்⁵ இறை நிலையையே அடைவர்.

லீ ஹோங்ஜூ
24 மே 2015

⁵ சாதகர்: ஆன்மீக சாதனையை கடைப்பிடிப்பவர்.

பொருளடக்கம்

முதலாம் அத்தியாயம்: அறிமுகம்	1
1. சீகோங்கின் தோற்றுவாய்	2
2. சீ-சக்தியும் கோங் சக்தியும்	5
3. சக்திச்செறிவும் அசாதாரண திறன்களும்	7
4. திவ்வியக் கண் (டியன்மூ)	13
5. சீகோங் சிகிச்சையும் மருத்துவமனை சிகிச்சையும்	23
6. பௌத்த பிரிவின் சீகோங்கும் புத்த மதமும்	27
7. நேர்மையான சாதனை மார்க்கங்களும் தீயமார்க்கங்களும்	31
இரண்டாம் அத்தியாயம்: ஃபாலுன் கோங்	40
1. ஃபாலுனின் செயல்பாடு	40
2. ஃபாலுனின் அமைப்பு	43
3. ஃபாலுன் கோங் சாதனைமுறையின் சிறப்பியல்புகள்	44
4. மனம், உடல் இரண்டையும் பண்படுத்துதல்	50
5. மன முனைப்பு	56
6. ஃபாலுன் கோங் சாதனையின் நிலைகள்	59
மூன்றாம் அத்தியாயம்: ஷின்ஷிங்கைப் பண்படுத்துதல்	63
1. ஷின்ஷிங்கின் உட்பொருள்	64
2. இழப்பும் ஆதாயமும்	66
3. ஜென், ஷான், ரென் மூன்றையும் ஒருங்கே பழகுதல்	71
4. பொறாமையை ஒழிப்பது	73
5. பற்றுதல்களைத் துறப்பது	76

6. கர்மம்	79
7. தீய சக்திகளின் குறுக்கீடு	87
8. பிறவிப் பண்பும் மெய்ஞானத் தகுதியும்	89
9. தெளிவான தூய மனம்	93
நான்காவது அத்தியாயம்: ஃபாலுன் கோங் உடற்பயிற்சி முறை	98
1. புத்தர் ஆயிரம் கரங்களைக் காட்டுதல் (ஃபோ ஜான் சியன் ஷோ ஃபா)	99
2. ஃபாலுன் நின்ற நிலை (ஃபாலுன் ஜுவாங் ஃபா)	110
3. பிரபஞ்சத்தின் இரு துருவங்களையும் ஊடுருவுதல் (குவான் டோங் லியாங் ஜீ ஃபா)	115
4. ஃபாலுன் சுவர்க்கச் சுற்றோட்டம் (ஃபாலுன் ஜோ டியன் ஃபா)	120
5. தெய்வீக சக்திகளை வலுப்படுத்துதல் (ஷன் டோங் ஜியா ச் ஃபா)	126
ஃபாலுன் கோங் பயில்வதற்கு கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியவை	137
ஐந்தாம் அத்தியாயம்: கேள்வி – பதில்	140
1. ஃபாலுன் மற்றும் ஃபாலுன் கோங்	140
2. பயிற்சி, கொள்கை மற்றும் வழிமுறைகள்	146
3. ஷின்ஷிங்கை அபிவிருத்தி செய்தல்	180
4. திவ்வியக் கண்	188
5. இடர்கள், சோதனைகள்	201
6. பரிமாணங்களும் மானிட இனமும்	203
சொல் விளக்கம்	206

முதலாம் அத்தியாயம் அறிமுகம்

நமது நாடாகிய சீனாவில் வெகு காலமாக 'சீகோங்' எனப்படும் ஆன்மீகப் பயிற்சி வழங்கி வந்துள்ளது. அதன் வரலாறு நெடியது. ஆகவே நமது மக்களுக்கு சீகோங்⁶ பயிலும் அனுசூலம் இயல்பாகவே கைவரப் பெற்றுள்ளது. இரு பெரும் ஆன்மீக மார்க்கங்களாகிய பௌத்த வழிமுறையும் டாவ் வழிமுறையும் ஆரம்பத்தில் தனிப்பட்டோருக்கு மட்டுமே போதிக்கப்பட்டு வந்த போதிலும் பின்னர் அனைவரையும் சென்றடையும் வண்ணம் வெளிப்படையாக பயிற்சியளிக்கத் துவங்கி விட்டன. டாவ் பிரிவின் வழி பிரத்தியேக சிறப்பு வாய்ந்தது. அதே போல் பௌத்த பிரிவின் தனக்கே உரிய சாதனை முறைகள் விசேஷமானவை. ஃபாலுன் கோங் என்பது பௌத்த பிரிவைச் சேர்ந்த ஓர் உயர்நிலை ஆன்மீக சாதனைப் பயிற்சியாகும். நான் இங்கே அளிக்கப் போகும் உரையாற்றுத் தொடர்ச்சியில் உயர்நிலையில் ஆன்மீக பயிற்சி புரிவதற்கு ஏற்ற வகையில் உங்கள் உடலைச் சீராக்கி ஃபாலுன்⁷ மற்றும் ஆற்றலின் இயக்கநுட்பங்களையும் உங்கள் உடலில் பொருத்துவேன். இதற்கான பயிற்சி முறைகளையும் உங்களுக்குக் கற்றுத் தருவேன். இவை எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக ஃபாஷன்⁸ எனப்படும் என்னுடைய நியதிச் செறிவுடல்கள் உங்களுக்குத் தேவையான பாதுகாப்பை அளிக்கும். ஆனால் இவை மட்டுமே போதாது. கோங்⁹ எனப்படும் ஆன்மீக சக்தியை வளர்க்க வேண்டுமானால் உயர்நிலைகளில் ஆன்மீக சாதனை புரிவதற்கான

⁶ சீகோங்: சீ-சக்தி எனும் பிராண சக்தியையும் கோங் எனும் உயர்சக்தியையும் வளர்க்கும் சீன மரபு ஆன்மீகப் பயிற்சி.

⁷ ஃபாலுன்: சீன மொழியில் "நியதிச் சக்கரம்" என்று பொருள்.

⁸ ஃபாஷன்: (Fashen) ஒரு மகானின் சக்திச்செறிவும் நியதியும் சேர்ந்து உருவாகிய சூட்சும உடல்.

⁹ கோங்: (Gong) ஆன்மீக சாதனை மூலம் பெறும் உயர்நிலை சக்தி. இத்தகைய சக்தியைப் பெறுவதற்கான சாதனைப்பயிற்சியையும் இந்தச் சொல் குறிக்கும்.

தத்துவங்களை நீங்கள் அறிய வேண்டியது மிகவும் அவசியம். அது பற்றித் தான் இப்புத்தகம் எடுத்துரைக்கவிருக்கிறது.

நான் போதிக்கப் போவது மிகவும் உயர்நிலைக்கான பயிற்சி முறை. எனவே, சக்திரேகை, அக்குபங்சர் புள்ளி, சக்திப்பாதை போன்றவற்றை பயிலுவதைப் பற்றிப் பேசப் போவதில்லை. மகா மார்க்க சாதனை வழியை, மிக உயர்தளங்களுக்கு இட்டுச் செல்லும் உண்மையான நெறிமுறையை நான் போதித்து வருகிறேன். தொடக்கத்தில் நம்ப முடியாமல் மலைப்பாக இருக்கலாம். ஆனால், மிகுந்த அர்ப்பணிப்புடன் இப்பயிற்சியை மேற்கொள்ளுபவர் ஆராய்ந்தும் உணர்ந்தும் இதன் நுணுக்கங்களையும் அற்புதங்களையும் கண்டறிந்து கொள்ளுவார்.

1. சீகோங்கின் தோற்றுவாய்

இன்று நாம் குறிப்பிடும் சீகோங் பயிற்சி ஆதியிலிருந்தே இவ்வாறு அழைக்கப்படவில்லை. பண்டைய சீனர்களின் ஏகாந்த தவமுறைகளினின்றும் மதம் சார்ந்த நியமங்களினின்றும் உருவாகியது தான் இந்தப் பயிற்சி. பண்டைய ஆன்மீக பயிற்சி நூல்களான டான்ஜிங், டாவ்ட்ஸாங்¹⁰, திரிபீடகை¹¹ ஆகிய எதிலும் 'சீ கோங்' என்ற இரு பண்புச்சொல் காணப்படவில்லை. மனித நாகரிகம் தழைக்கும் தறுவாயில் மதங்களெல்லாம் தோன்றும் முன்பே இப்பயிற்சி இருந்திருக்கிறது. அதாவது, மதங்கள் முழுமையாக உருவாகும் முன்னரே சீகோங் பயிலப்பட்டு வந்துள்ளது. மதங்கள் உருப்பெற்றதும் அவற்றின் சாயம் இதன் மீதும் ஒருவகையில் படிந்தது. ஆரம்பகாலத்தில் இது புத்த மகா சாதனை மார்க்கம், டாவ் மகா சாதனைமுறை என்றெல்லாம் அழைக்கப்பட்டு வந்தது. தவிர, ஒன்பது வகை உண்முக ரசுவாதம், அர்ஹத மார்க்கம், வஜ்ர தியானம் என்றும் மற்ற பெயர்கள் உண்டு. பிறகு நமது இன்றைய நவீன கருத்துகளுக்கு ஒப்ப 'சீகோங்' என்று வழங்கலாயிற்று.

¹⁰ டான்ஜிங், டாவ்ட்ஸாங்: ஆன்மீக சாதனைப் பயிற்சிக்கான சீன நூல்கள்.

¹¹ திரிபீடகை: பாலி மொழியிலுள்ள தேரவாத பெளத்த கிரந்தங்களில் ஒன்று. போதனை, நியமம், தத்துவம் என்ற மூன்று பாகங்களைக் கொண்டது.

சமூகத்தில் எளிதாகப் பரப்புவதற்கும் இந்தப் பெயர் சௌகரியமாக இருக்கிறது. பார்க்கப் போனால் ஆன்மீக வளர்ச்சிக்கு ஏற்ப உடலைப் பண்படுத்தும் ஒரே நோக்கத்திற்காகவே சீனாவில் இப்பயிற்சி இருந்து வந்துள்ளது.

சீகோங் இன்றைய மானிட சமுதாய வளர்ச்சியில் உருவான தல்ல. அது மிக நீண்ட வரலாறுடையது, பல்லாயிரமாண்டுப் பழைமை வாய்ந்தது. ஆக, சீகோங் தோன்றியது எப்போது? சிலர் அது மூவாயிரம் ஆண்டு சரித்திரம் கொண்டது என்பர். டாங்¹² சாம் ராஜ்ஜியத்தின் போது அது அதிக பிரபலமடைந்திருந்ததாகவும் கூறுவார்கள். வேறு சிலர் அது ஐயாயிரமாண்டு பழைமையானது, சீன கலாசாரத்தின் தொன்மையை ஒத்தது என்பர். அகழ்வாராய்ச்சியின் கணிப்பில் ஏழாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முந்தையது என்றும் சொல்கிறார்கள். சீகோங் இன்றைய மனித குலத்தின் கண்டுபிடிப்பு அல்ல என்பது என் கருத்து. அது வரலாற்றுக்கு முந்தைய கலாசாரம் சார்ந்தது. நாம் வாழும் இப்பிரபஞ்சம் ஒன்பது முறை வெடித்துச் சிதறி மீண்டும் மீண்டும் உருவாக்கப்பட்ட ஒன்று என அதிமானுட ஆற்றல் படைத்த பெரியோர் கூறியுள்ளனர். நாம் வாழும் இந்த கிரகம் பலமுறை அழிக்கப்பட்டுள்ளது. ஒவ்வொரு முறை அது புனரமைக்கப்பட்டதும் மனித குலம் மீண்டும் தழைத்து வளர்ந்தது. தற்போதைய நாகரிகத்தைக் காட்டிலும் பலமடங்கு மேலான அனேக விஷயங்கள் இந்த பூமியில் உள்ளதாகக் கண்டு பிடிக்கப்பட்டுள்ளது. குரங்கிலிருந்து பிறந்தவன் மனிதன் என்றும், மனித நாகரிகம் தோன்றி பத்தாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு மேலிராது என்பதும் டார்வினின் பரிணாமக் கொள்கையின் கணிப்பு. ஆனால் ஐரோப்பிய ஆல்ப்ஸ் மலைக் குகைகளில் கண்டு பிடிக்கப்பட்டுள்ள சுவரோவியங்கள் இருநூற்றைம்பதாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முற்பட்டவை என உறுதி செய்யப்பட்டுள்ளது. இந்த வண்ணச் சித்திரங்கள் இக்கால கலைத்திறனை விஞ்சியதாக, மிக உயர்தர கலைநுட்பத்துடன் விளங்குகின்றன. பெரு நகர

¹² டாங் அரசு பரம்பரை: இந்த வம்சத்தின் ஆட்சி சீன வரலாற்றின் பொற்காலம் என கருதப்படும். (கி.பி.618—கி.பி.907)

பல்கலைக்கழக அருங்காட்சியகத்தில் ஒரு பெரிய பாறை உள்ளது. அதில் கையில் தொலைநோக்கியைப் பிடித்துக் கொண்டு வானத்தை ஆராய்ந்து கொண்டிருக்கும் ஒரு மனிதனின் வடிவம் செதுக்கப் பட்டுள்ளது. இச்சிற்பம் முப்பதாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முற்பட்டது என கணிக்கப்பட்டுள்ளது. 1609-ம் ஆண்டு, அதாவது முந்நூறு ஆண்டுகளுக்கு முன்பு தான், கலீலியோ 30X திறனுள்ள ஒரு தொலைநோக்கியை கண்டு பிடித்தார் என நாம் அறிவோம். முப்பதாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன், தொலைநோக்கி எப்படி இருந்திருக்க முடியும்? இந்தியாவில் ஒரு இரும்புத் தூண் உள்ளது. அது தொண்ணூற்றொன்பது சதவீதம் தூய இரும்பைக் கொண்டது. இத்தகைய உன்னதமான தூய இரும்பை நவீன உருக்காலை களால் கூட உருவாக்க முடியாது. இன்றைய புதிய தொழில் நுட்பத்தையெல்லாம் விஞ்சி விட்டது அது. இது போன்ற நாகரிகங்களைப் படைத்தது யார்? அந்தக் கால கட்டத்தில் மனித இனம் வெறும் நுண்ணுயிர்களாகத் தானே இருந்திருக்க வேண்டும்? அவற்றையெல்லாம் எப்படி உருவாக்கியிருக்க முடியும்? இது போன்ற அநேக கண்டுபிடிப்புகள் உலகெங்கிலுமுள்ள விஞ்ஞானிகளின் கவனத்தை ஈர்த்துள்ளன. திட்டவட்டமாக ஏதும் சொல்ல இயலாததால் *வரலாற்றுக்கு முந்தைய நாகரிகம்* என்பதோடு நிறுத்திக் கொண்டு விட்டார்கள்.

ஒவ்வொரு காலகட்டத்திற்கேற்ப படைக்கப்படும் விஞ்ஞான சாதனைகள் தரத்தில் வேறுபட்டவை. ஒரு சில கட்டங்களில் தரம் மிகவும் உயரியதாக இன்றைய மனிதகுலத்தின் விஞ்ஞான சாதனைகளை விட விஞ்சியதாக இருந்திருக்கிறது. ஆனால் அந்த நாகரிகங்கள் அழிக்கப்பட்டு விட்டன. ஆகவே தான் சீகோங் இன்றைய மக்களால் உருவாக்கப்பட்டதல்ல என்று சொல்கிறேன். ஆனால் இன்றைய மக்கள் அதனைக் கண்டுணர்ந்து சிறப்பித்துள்ளனர். சீகோங் வரலாற்றுக்கு முந்தைய நாகரிகத்தைச் சேர்ந்தது.

சீகோங் நம்முடைய சீன நாட்டிற்கு மட்டுமே உரித்தானதல்ல. மற்ற நாடுகளிலும் இப்பயிற்சி உண்டு. ஆனால் சீகோங் என்ற

பெயரால் குறிப்பிடப்படுவதில்லை. அமெரிக்கா, பிரிட்டன் போன்ற நாடுகளில் இதனை மாயாஜாலம் என்று சொல்லி விடுகிறார்கள். அமெரிக்காவில் டேவிட் காப்பர்ஃபீல்ட் என்ற மாயாஜால நிபுணர் ஒருவர் இருந்தார். அவர் அசாதாரண ஆற்றல்கள் படைத்தவர். ஒருமுறை அவர் சீனப் பெரும் சுவரின் ஊடுருவி வெளிவரும் வித்தையைச் செய்து காட்டினார். சுவற்றின் ஊடே நுழைவதற்கு முன் ஒரு வெள்ளைத்துணியால் போர்த்துக் கொண்டு சென்றார். அவர் ஏன் அப்படிச் செய்தார்? அப்போது தான் மக்கள் அதை ஜால வித்தையாக எடுத்துக் கொள்வார்கள். அப்படித்தான் அவர் செய்ய வேண்டியிருந்தது. ஏனெனில் சீனாவில் அற்புத ஆற்றல் படைத்தவர்கள் பலர் உண்டு என்று அவருக்குத் தெரியும். அவர்கள் மூலம் ஏதேனும் இடையூறு வரக் கூடும் என்று தன்னைப் போர்த்துக் கொண்டார். வெளியே வந்ததும் ஒரு கையால் துணியை உயர்த்திக் காட்டிவிட்டு நகர்ந்தார். “வல்லுனர் தந்திரத்தை அறிய முயல்வர். பாமரரோ வெறும் கிளர்ச்சியையே எதிர்நோக்குவர்” என்று ஒரு சொல்வழக்கு உண்டு. அதன்படி பார்வையாளர்கள் அதை ஒரு ஜாலவித்தையாகவே கண்டனர். இத்தகைய ஆற்றல் களை மாயா ஜாலம் என்றே கருதுவதற்குக் காரணம் இவை உடலைப் பண்படுத்துவதற்கன்றி விந்தைகளைக் காட்டி பார்வையாளர்களை மகிழ்விக்கவே பயன்படுத்தப்பட்டன. கீழ்நிலையில் பயிலப்படும் சீகோங், உடல்நிலையில் மாற்றம் விளைவித்து நோய் தீர்த்து ஆரோக்கியம் நல்குகிறது. மேல்நிலையில் பழகும் சீகோங், பன்டி¹³ எனப்படும் நமது மெய்யுடம்பையே பண்படுத்தி மாற்றியமைக்கும்.

2. சீ-சக்தியும் கோங் சக்தியும்

நாம் இப்போது 氣 (qi) என்று குறிப்பிடுவது முன்னோர்களால் 氣 (chee) என்று எழுதப்பட்டது. இரண்டும் ஒன்றே தான். இரண்டுமே

¹³ பன்டி என்னும் சீன மொழிச் சொல் மனிதரின் பௌதிக உடலையும் பல்வேறு பரிமாணங்களில் விளங்கும் அதே உடலின் பிரதிகளும் சேர்ந்த மொத்த தொகுதியைக் குறிக்கும். இது இங்கு மெய்யுடல், மெய்யுடம்பு என்று குறிக்கப் பட்டுள்ளது.

உருவமற்று கண்ணுக்கு புலனாகாமல் பிரபஞ்சத்தில் எங்கும் விரவியிருக்கும் சீ-சக்தியைத் தான் குறிக்கிறது. சீ-சக்தி¹⁴ காற்று அல்ல. சாதனை செய்து அதன் சக்தியை உடலில் செயலாற்றும் படி செய்யலாம். அது உடலின் பௌதிக நிலையை மாற்றி நோய் நீக்கி உடலை திடப்படுத்த வல்லது. ஆயினும் சீ-சக்தி வெறும் சீ-சக்தி தான், உங்களுக்கு சீ-சக்தி இருப்பதைப் போல் பிறருக்கும் சீ-சக்தி இருக்கிறது. ஒருவரின் சீ-சக்தி மற்றவரின் சீ-சக்தியை கட்டுப்படுத்த இயலாது. சிலர் சீ-சக்தி நோயை குணப்படுத்தும் என்கிறார்கள். தனது சீ-சக்தியை நோயாளிக்கு செலுத்தி குணமாக்க முடியும் என்றும் சொல்கின்றனர். இது அறிவியல் பூர்வமான கூற்று அல்ல. ஒருபோதும் சீ-சக்தியால் நோயைத் தீர்க்க வியலாது. ஒரு சாதகரின் உடலில் சீ-சக்தி இருக்குமானால் அவருடைய உடல், *பால் வெண்மை நிலையை* இன்னமும் எட்டவில்லை என்று பொருள். அதாவது அவருடைய உடல் நோயுறக் கூடியது என்று அர்த்தம்.

சாதனையின் மூலம் உயர்திறன்களைப் பெற்றுள்ள ஒருவர் வெளியிடுவது சீ-சக்தியாக இருக்காது. அவர் உயர்தர சக்திக் கற்றையைத் தான் வெளியிடுவார். இந்த உயர்சக்திப் பொருண்மை, மிக மெல்லிய துகள்களால் அடர்ந்து ஒளி வடிவில் காணப்படும். இதுதான் *கோங்*. இதற்குத் தான் சாதாரண மக்களைக் கட்டுப்படுத்தும் திறன் உண்டு. பிணிகளையெல்லாம் தீர்க்க வல்லது இது. “புத்தரின் பிரகாசம் எல்லா இடங்களையும் ஒளிரச் செய்யும், எல்லாவித சீர்கேடுகளையும் திருத்தி விடும்” என்று சீனாவில் வழங்கப்படுகிறது. உண்மையானதொரு ஆன்மீக சாதனை புரிகின்றவர்களின் தேகத்தில் அளப்பரிய சக்தி குடிகொண்டிருக்கும் என்பதே இதன் பொருள். இந்த நபர் ஓரிடத்தை கடந்து செல்லும் போது அவ்விடத்திலுள்ள இயல்புக்கேடுகள் சீர்திருத்தப் பட்டு நல்ல நிலைக்கு வந்துவிடும். உதாரணமாக, ஒருவரது உடல்

¹⁴ சீ-சக்தி: பிரபஞ்சத்தின் இந்த சக்தி, உடலினுள்ளும் வெளியிலும் பல வடிவங்களில் தென்படும் என்பது சீன தத்துவம். பொதுவாக, பிராண சக்தி என்று அறியப்படும் இந்த சக்தி, ஒருவரின் உடல் நலத்திற்கு இன்றியமையாதது.

நோய்வாய்ப்பட்டிருந்தால் அது இயல்புக்கு மாறான நிலை தானே, இந்த நிலை திருத்தப்பட்டு விட்டால் நோய் அகன்று விடும். சுருங்கச் சொன்னால் கோங் சக்திமயமானது. மற்றும் கோங், பௌதிக குணங்கள் கொண்டது. ஆன்மீக சாதனை புரிவதன் மூலம் சாதகர் அதன் பிரத்தியேக இருப்பை உணர்ந்தறிவார்.

3. சக்திச்செறிவும் அசாதாரண திறன்களும்

(1) ஷின்ஷிங் பண்படுகையில் சக்திச்செறிவு வளர்கிறது

ஒருவரின் சக்தியின் செறிவு நிலையை நிர்ணயிக்கும் கோங், உடல் சார்ந்த சீகோங் பயிற்சியினால் வளர்வதில்லை. அது நற்காரியங்களின் விளைவான டெ¹⁵ எனப்படும் சக்திப்பொருளை உருமாற்றம் செய்வதாலும் ஷின்ஷிங்¹⁶ எனப்படும் அகப்பண்பை பண்படுத்துவதின் மூலமும் தான் வளருகிறது. சாதாரண மக்கள் நினைப்பது போல், *உள்ளகத்தில் கலசம் வைத்து கனல் மூட்டி ரசவாதம் செய்து அமுதம் திரட்டி ஒளஷதங்களைச் சேர்த்து டான்*¹⁷ வளர்ப்பதனால் இம்மாற்றம்¹⁸ நிகழ்வதில்லை. நாம் கூறும் கோங் உடலுக்கு வெளியே உருவாகிறது. அது உடலின் கீழ் பாதியில் இருந்து தொடங்கி, ஷின்ஷிங்கின் முன்னேற்றத்திற்கேற்ப ஒரு சுருள் வடிவில் மேல்முகமாக, முற்றிலும் உடலுக்கு வெளிப்புறமாக வளரும். தலை உச்சியை அடைந்த பிறகு அது ஒரு சக்திக் கம்பமாக உருவெடுக்கிறது. இந்த சக்திக் கம்பத்தின் உயரம் ஒருவரின் கோங் நிலையை நிர்ணயிக்கிறது. இந்த சக்திக் கம்பம் மிக ஆழமானதொரு பரிமாணத்தில் மறைக்கப்பட்டு சாதாரண மக்களின் பார்வைக்கு எட்டாது நிற்கும்.

¹⁵ டெ(De): நற்பேறு அல்லது நல்வினைப் பயனின் விளைவாக உருவாகும் சூட்சும வெண்பொருள்.

¹⁶ ஷின்ஷிங்: தார்மீகப் பண்பு போன்ற உயர் தத்துவங்கள் பலவற்றை உள்ளடக்கிய, இதயத்தின் நல்லியல்பு எனலாம்.

¹⁷ டான்: சாதகரின் உடலில் சேகரிக்கப்படும் சக்திக்கற்றை, வேறு பரிமாணங்களிலிருந்து பெறுபவை.

¹⁸ டாவ் பிரிவினரின் தத்துவப்படி உள்ளே விளையும் மாற்றம், வெளியில் செய்யப்படும் ரசவாதத்தின் பாணியில் விளக்கப்படுகிறது.

அசாதாரணத் திறன்கள் சக்திச்செறிவினால் வளம் பெறுகின்றன. ஒரு சாதகரின் சக்திச்செறிவு நிலை உயர உயர, அவரது அசாதாரணத் திறன்கள் அதிகரிக்கும், அவற்றின் உபயோகமும் எளிதாகும். சக்திச்செறிவு குறைந்த நிலையில் உள்ளவர்க்கு அசாதாரணத் திறன்கள் வலிவற்று இருக்கும், அவற்றை பயன்படுத்துவதும் கடினமாக இருக்கும். சிலருக்கு அவற்றை அறவே பயன்படுத்த இயலாதிருக்கும். அசாதாரணத் திறன்கள் மட்டுமே ஒருவரின் சக்திச்செறிவு நிலையையோ உண்முக சாதனையின் தரத்தையோ எடுத்துக் காட்டாது. அசாதாரணத் திறன்களைக் காட்டிலும் ஒருவரின் தரத்தை நிர்ணயிப்பது சக்திச்செறிவு தான். சிலர் **பூட்டப் பட்ட** நிலையிலேயே சாதனை புரிவர். இதனால் அவரது சக்திச்செறிவு உயர்தரமாக இருப்பினும் அசாதாரணத் திறன்களை பயன்படுத்த இயலாது. ஆக சக்திச்செறிவு தான் நிர்ணயிக்கும் அளவுகோல். அதோடு ஷின்ஷிங் பண்படுவதன் மூலமே சக்திச்செறிவு வளர்கிறது. இது புரிந்து கொள்ள வேண்டிய மிக முக்கியமான விஷயம்.

(2) அசாதாரணத் திறன்கள் சாதகர்களின் நாட்டமாகாது

எல்லா சாதகர்களுக்குமே அசாதாரணத் திறன்களில் ஒரு கவனம் உண்டு. சமூகத்தில் எல்லோருக்கும் அசாதாரணத் திறன்களில் ஓர் ஈர்ப்பு உண்டு. அவற்றை அடைய பெரும்பாலோர் விரும்புவர். ஆனால் ஷின்ஷிங் நல்ல நிலையில் இல்லாவிடில் இத்தகைய திறன்களைப் பெறுவது சாத்தியமில்லை.

டியன்மூ¹⁹ எனும் திவ்வியக்கண் திறத்தல், தொலையுணர்வு, முன்னறிதல், அசரீரி, போன்ற சில திறன்களை சாதாரண மக்களும் அடையப் பெறலாம். ஆனால் இத்திறன்கள் அனைத்துமே படிப்படியான ஞானபோதம் அடையும் போது ஏற்படும் என்பதல்ல. அது நபரைப் பொறுத்து வேறுபடும். சாதாரண மக்களுக்கு சிலவகையான திறன்கள் கிடைக்கப் பெறா. உதாரணமாக, இந்த பௌதிகப் பரிமாணத்திலுள்ள பொருள் ஒன்றை

¹⁹ டியன்மூ: மூன்றாம் கண் என்று கூறப்படும் திவ்வியக் கண்.

வேறுவகைப் பொருண்மையாக மாற்றுவது போன்ற திறன்கள் அவர்களுக்கு சாத்தியமில்லை. பெரும் அற்புதத் திறன்கள் இப்பிறவியில் செய்த உண்முக சாதனையாலேயே வருபவை. ஃபாலுன் கோங், பிரபஞ்ச தத்துவங்களின் அடிப்படையிலேயே உருவாக்கப் பட்டது. ஆகவே பிரபஞ்சத்திலுள்ள அற்புதத் திறன்கள் யாவும் ஃபாலுன் கோங்கில் அடங்கியுள்ளன. சாதகர்கள் எப்படி சாதனை புரிகிறார்கள் என்பதைப் பொறுத்து அவை அமையப் பெறும். சில திறன்கள் வேண்டும் என விரும்புவதில் தவறில்லை. ஆனால் அளவுக்கு மீறி அதில் நாட்டம் ஏற்படுவது சரியான எண்ணம் அல்ல. அதனால் எதிர்மறையான விளைவுகள் நேரிடும். கீழ்நிலையில் ஆன்மீக வளர்ச்சி உள்ளவர்க்கு அசாதாரணத் திறன்கள் கைவரப்பெறுவதில் ஒரு பயனும் இல்லை. மக்களின் முன் தனது சக்தியைக் காட்டி பிரமிக்க வைத்து தன்னை வலியவர் போல் தோற்றுவிக்கத் தானே அது பயன்படும்? இப்படிப் பட்டவரின் ஷின்ஷிங் உயர்வானது இல்லை என்பதும் இவருக்கு இத்தகைய திறன்கள் அளிக்கப்படுவது சரியல்ல என்றும் தெரிகிறது. மோசமான ஷின்ஷிங் உள்ளவர்களுக்கு இவை அளிக்கப்பட்டால் சில திறன்களை தவறான செயல்களுக்குப் பயன்படுத்தக் கூடும். இவர்களுடைய ஷின்ஷிங் ஒரு நிலையில் நிற்காது என்பதால் இவர்கள் தவறு செய்ய மாட்டார்கள் என்பதற்கான உத்திரவாதம் கிடையாது.

மற்றும், இவ்வாறு அசாதாரணத் திறன்கள் வெளிப்படையாகக் காட்டப்படுவதால் மனித சமுதாயத்தில் எவ்வித மாறுதலும் ஏற்படாது. தினசரி வாழ்க்கையும் மாறாது. உண்மையான அற்புதங்களை பொதுக்காட்சியாக நிகழ்த்திக் காட்டுவதற்கு அனுமதி கிடையாது. ஏனெனில், அதனால் விளையும் தாக்கமும் ஆபத்தும் பெருமளவில் பாதிக்கக் கூடும். உதாரணமாக, ஒரு பெரிய கட்டிடத்தைச் சாய்ப்பது போன்ற வித்தையை யாரும் செய்து காட்ட மாட்டார்கள். ஒரு குறிப்பிட்ட பணியை செய்ய வேண்டியுள்ள நிலையில் இருந்தால் அன்றி சாதகர்கள் அசாதாரணத் திறன்களை உபயோகிக்க முடியாது. அவற்றை வெளியிடாதவாறு உயர்நிலை ஆசான்கள் கட்டுப்பாடு விதித்துள்ளார்கள்.

ஆயினும் மக்களில் சிலர், சீகோங் ஆசான்களை அற்புதங்கள் நிகழ்த்திக் காட்டுமாறு வற்புறுத்துகின்றனர். அதற்குத் தடை இருப்பதால் அசாதாரணத் திறன் படைத்த ஆசான்கள் அவற்றை வெளிக்காட்ட விரும்ப மாட்டார்கள். அவற்றைக் காட்சிப் பொருளாக்கினால் சமூகத்தின் நிலை பாதிக்கப்படும். உண்மையான நல்லியல் பண்பு (௨௮) படைத்த பெரியோர்களுக்கு தங்கள் சக்திகளை காட்சிப் பொருளாக்க அனுமதி இல்லை. அவ்வாறு பொதுக் காட்சி நடத்த நேர்ந்தால் சில ஆசான்கள் மிகுந்த மன அவதிக்குள் ளாகி அழமாட்டாத குறையாக துன்புறுவர். யாரும் அவர்களை வற்புறுத்தாதீர்கள்! அவற்றை வெளியிடுவது அவர்களுக்கு மிகவும் துன்பமளிக்கும். ஒரு சீடர் பத்திரிக்கையொன்றை என்னிடம் கொண்டு வந்து காண்பித்தார். அதைப் படித்தவுடன் நான் மிகவும் அருவருப்படைந்தேன். பன்னாட்டு சீகோங் மாநாடு நடக்கப் போவதாக அதில் கண்டிருந்தது. அசாதாரணத் திறன் படைத்த வர்கள் எல்லோரும் போட்டியில் கலந்து கொள்ளலாம் என்றும் அதில் இருந்தது. மகத்தான ஆற்றல் கொண்ட யாவருக்கும் அது அழைப்பு விடுத்திருந்தது. இதைப் படித்ததும் பல நாட்கள் வரை எனக்கு சங்கடமாக இருந்தது. அசாதாரணத் திறன்களையெல்லாம் வெளிப்படையாக போட்டிக்கு உட்படுத்தக் கூடாது. பலர் காண அவற்றை வெளிப்படுத்துவது வருந்தத் தக்கது. சாதாரண மக்கள் உலகாயத விஷயங்களிலேயே மனதைச் செலுத்துவார்கள். சீகோங் ஆசான்கள் தங்கள் கௌரவத்தை இழக்கலாகாது.

அசாதாரணத் திறன்கள் வேண்டும் என்று விரும்புவதன் உள்நோக்கம் என்ன? ஒரு சாதகரின் மனப்போக்கையும் வேட்கையையும் அது எடுத்துக் காட்டுகிறது. பிழையான நாட்டமும் நிலையற்ற மனமும் உடையவருக்கு மகத்தான ஆற்றல் எதுவும் கிட்டாது. ஏனென்றால், நீங்கள் முழுமையாக ஞானஒளி பெறாத வரையில் எது நன்மை, எது தீமை என்று தீர்மானிப்பதெல்லாம் இந்த உலகோரின் அளவுகோலைச் சார்ந்ததாகவே இருக்கும். விஷயங்களின் உண்மை இயல்பை நீங்கள் அறிய மாட்டீர்கள், அவற்றின் கர்மம் சார்ந்த தொடர்பையும் அறிய மாட்டீர்கள். மக்களிடையே நடக்கும் சண்டை சச்சரவுகள், பழி கூறுதல்,

ஒடுக்குமுறை போன்ற எல்லாமே அவர்களுக்கிடையே உள்ள முன்வினைத் தொடர்பான விஷயங்களே. இதனை அறியாமல் நீங்கள் எடுக்கும் நடவடிக்கைகள் தொல்லையாக அமையுமேயன்றி நன்மை பயக்காது. சாதாரண மக்களின் நியாயங்கள், நன்றி பாராட்டுதல், மனத்தாங்கல், சரி-தவறுகள் யாவும் இந்த உலகின் நீதிகளால் ஆளப்படுபவை. சாதகர்கள் இவற்றில் கவனம் செலுத்தக் கூடாது. முழுஞானம் அடையும் வரை, உங்கள் கண்ணால் கண்டதெல்லாம் சரியே என்று எடுத்துக் கொள்ள முடியாது. ஒருவர் மற்றொருவரைத் தாக்குகின்றார் என்றால் அது அவர்கள் இருவரும் தம் முன்வினைக் கணக்கைத் தீர்த்துக் கொள்வதற்காகவும் இருக்கலாம். நீங்கள் அதில் தலையிடுவது அவர்களது தீர்வுக்கு இடைஞ்சல் விளைவிக்கக் கூடும். கர்மம் என்னும் முன்வினை, மனித உடலைச் சூழ்ந்திருக்கும் ஒருவித கரிய பொருள். மற்றொரு பரிமாணத்தில் அது பௌதிக உருவில் இருக்கும். இங்கே அது வியாதியாகவும் துன்பங்களாகவும் வெளிப்படும்.

அசாதாரணத் திறன்கள் ஒவ்வொருவருக்குள்ளும் ஏற்கனவே உள்ளவை தான்; இடையறாத உண்முக சாதனையின் மூலம் தான் அவற்றை வளர்த்துக் கொள்ளவோ வலுவுறச் செய்யவோ முடியும். அந்தத் திறன்களை அடைவதை மட்டுமே குறிக்கோளாக்கி ஒருவர் சாதனையில் ஈடுபடுவாரேயாகில் அவர் குறுகிய நோக்கும் அழகக் காறடைந்த மனமும் கொண்டவரே. அவர் எதற்காக அந்த ஆற்றல்களை வேண்டினாலும் சரி, அவருடைய அந்த நாட்டத்தில் சுயநலம் பொதிந்திருக்கிறது. அவருடைய சாதனைக்கு அது இடைஞ்சலாகும். கடைசியில் அவருக்கு எந்த ஆற்றலும் கிடைக்கப் பெறாது.

(3) சக்திச்செறிவைக் கையாளுதல்

சிலர் நீண்ட காலம் ஆன்மீகப் பயிற்சியில் ஈடுபடும் முன்னரே, தங்களது திறனை சோதித்துப் பார்ப்பதற்காக பிறருக்கு சிகிச்சை அளிக்க விரும்புவர். உங்கள் சக்திச்செறிவு குறைவாக இருக்கும் பட்சத்தில் கையை நீட்டி சிகிச்சையளிக்க முயலும் போது

நோயாளியின் உடலில் குடிகொண்டிருக்கும் ஆரோக்கியமற்ற மலினமான கரிய சீ-சக்தியை பெருமளவில் ஈர்த்துக் கொண்டு விடுவீர்கள். ஆரோக்கியமற்ற சீ-சக்தியை எதிர்க்கும் திறன் இல்லாததாலும் உங்கள் உடலுக்கு பாதுகாப்பு கேடயம் இல்லாததாலும் நோயாளிக்கும் உங்களுக்கும் இடையே ஒரு இணைப்புத் தளத்தை உருவாக்கி விடுவீர்கள். சக்திச்செறிவு குன்றிய நிலையில் ஆரோக்கியமற்ற சீ-சக்தியிடமிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ள முடியாது. இதனால் நீங்கள் மிகுந்த அசௌகரியத்துக்கு ஆளாவீர்கள். உங்களை பாதுகாக்க எவரும் இல்லை யெனில் நாளடைவில் உங்களுடைய உடல் முழுவதிலும் நோயை வரவழைத்துக் கொண்டு விடுவீர்கள். எனவே, சக்திச்செறிவு குன்றியவர்கள் பிறருக்கு சிகிச்சை அளிக்கக் கூடாது. அசாதாரண திறன்களை வளர்த்துக் கொண்டு சக்திச்செறிவை ஓரளவுக்குச் சேமித்துக் கொண்டவர்கள் மட்டுமே சீகோங்கை பயன்படுத்தி பிறருக்கு சிகிச்சை அளிக்கலாம். சிலர் அசாதாரண திறன்களை வளர்த்துக் கொண்டு நோய் தீர்க்கும் திறன் பெற்றாலும் மிகவும் கீழ்நிலையில் இருக்க நேர்ந்தால் நோயை குணப்படுத்த தாம் சிறுகச் சிறுகச் சேமித்து வைத்துள்ள தங்கள் சக்திச்செறிவையே பயன்படுத்துவார்கள். கோங் என்பது அறிவாற்றலும் சக்தியும் கூடிய உயிர்ப் பொருள். அதை சேமிப்பது அவ்வளவு எளிதல்ல. அப்படியிருக்க கோங் ஆகிய சக்திச்செறிவை வெளிப்படுத்துவது பெரிய இழப்பை ஏற்படுத்தும். கோங்கை வெளியிட வெளியிட உங்கள் தலைக்கு மேல் உள்ள சக்திக்கம்பம் குறுகிக் கொண்டே வந்து கடைசியில் காணாமல் போய்விடும். இத்தகைய விரயத்தால் அடையப் போவது ஒன்றுமில்லை. அதனால், உங்கள் சக்திச் செறிவு குன்றியுள்ள போது பிறருக்கு வைத்தியம் பார்ப்பதை நான் ஏற்றுக் கொள்வதில்லை. எந்த முறையை பின்பற்றினாலும் உங்கள் சொந்த சக்தியையே விரயம் செய்கிறீர்கள்.

சாதகரின் சக்திச்செறிவு ஒரு கட்டத்தை அடையும் போது அவரிடம் எல்லாவித அசாதாரண திறன்களும் வெளிப்படும். இந்தத் திறன்களைப் பயன்படுத்தும் போது நீங்கள் மிகுந்த எச்சரிக்கையுடன் இருக்க வேண்டும். அதாவது, ஒருவரது திவ்வியக் கண்

திறந்ததும் அவர் அதை உபயோகிக்க வேண்டும். பயன்படுத்தப் படாமலே இருந்தால் அது மூடிக் கொண்டு விடும். அதற்காக அடிக்கடி அதிக அளவில் அதன் மூலம் பார்த்துக் கொண்டே இருந்தாலும் சக்தி பெருமளவில் வெளியேறி விடும். அப்படியென்றால் அதை பயன்படுத்தவே கூடாது என்று அர்த்தமா? அல்லவே அல்ல. அதை உபயோகிக்கவே முடியாது என்றால் நாம் உண்முக சாதனை செய்வதற்கு என்ன பொருள்? அதை எப்போது உபயோகிக்கலாம் என்பது தான் கேள்வி. உங்களுடைய சாதனை ஒரு கட்டத்துக்கு வந்து, நீங்கள் வெளியேற்றிய சக்தியை திரும்பவும் நிரப்பிக் கொள்ளும் திறன் வந்த பிறகு தான் அதனை நீங்கள் உபயோகிக்கலாம். ஃபாலுன் கோங் பயிற்சியை மேற்கொண்டுள்ள சாதகர் ஒரு கட்டத்தை அடைந்த பின்னர் அவர் எவ்வளவு தான் கோங்கை வெளியிட்டாலும் தானியங்கியாகச் செயல்படும் ஃபாலுன், செலவாகிய சக்தியை உருமாற்றி, திரும்பவும் கோங்கை நிரப்பி விடும். ஃபாலுன் தானாகவே சக்திச்செறிவு ஒரே அளவில் இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ளும். இதனால் ஃபாலுன் கோங் சாதகரின் கோங் சிறிதும் குறைவதில்லை. இது ஃபாலுன் கோங் சாதனையின் சிறப்பியல்பு. இந்த நிலை வரும் வரை திறன்களை உபயோகிக்கக் கூடாது.

4. திவ்வியக் கண் (டியன்மூ)

(1) திவ்வியக் கண்ணின் திறப்பு

திவ்வியக் கண், நெற்றியின் மையத்திற்கும் இரு புருவங்களுக்கும் மத்தியில் உள்ள ஷாங்கன்²⁰ புள்ளிக்கும் இடைப்பட்ட பகுதியில் அமைந்துள்ளது. சாதாரண மக்கள் தங்கள் ஊனக்கண்களால் பார்ப்பது காமிரா படம் பிடிப்பது போலவே செயல்படுகிறது. பார்க்கும் பொருளின் தொலைவுக்கும், ஒளியின் தன்மைக்கும் ஏற்ப லென்ஸின் அளவும் கண்ணின் பாவையும் சரி செய்யப் படுகின்றன. கண் நரம்புகள் வழியே மூளையின் பின்பகுதியிலுள்ள

²⁰ ஷாங்கன்: இரு புருவங்களுக்கும் நடுவில் உள்ள அக்குபங்சர் புள்ளி.

கூம்பு பாகத்தில் பிம்பங்கள் படிகின்றன. ஊடுருவும் பார்வை எனப்படும் அற்புதத் திறன், திவ்வியக் கண்ணின் மூலம் நேரடியாக வெளியே நோக்கும் ஆற்றல், மூளையின் இந்தப் பகுதிக்கு ஏற்படுவதால் தான் சாத்தியமாகிறது. ஒரு சாமானிய நபரின் திவ்வியக் கண் மூடிய நிலையில் தான் இருக்கும். ஏனெனில் அக்கண்ணின் முக்கிய திறப்பு வழி இறுக்கமாகவும் இருளைடந்தும் இருக்கும். அங்கே சீ-சக்தி சாரமோ பிரகாசமோ காணப்படாது. சிலருக்கு பார்க்க முடியாதவாறு இந்தத் திறப்பு வழி அடைபட்டிருக்கும்.

ஆன்மீக சாதனையில், திவ்வியக் கண்ணைத் திறப்பதற்கு, முதலாவதாக புறச்சக்தியையோ அல்லது நமது சாதனையால் பெற்ற சக்தியையோ உபயோகித்து அதன் பாதையைத் திறக்கிறோம். இந்தப் பாதையின் வடிவம் ஆளுக்கேற்றவாறு மாறுபடும். முட்டை வடிவிலோ வட்ட வடிவமாகவோ சதுரமாகவோ அல்லது முக்கோணமாகவோ இருக்கும். நீங்கள் சாதனையில் முன்னேறிய பின்னர் அந்தப் பாதை ஒரு சரியான வட்ட வடிவுக்கு வரும். இரண்டாவதாக உங்களுடைய குரு ஒரு கண்ணைக் கொடுப்பார். குரு இன்றி சுயமாக சாதனை செய்பவராக நீங்கள் இருந்தால் அதை நீங்களே உருவாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். மூன்றாவதாக உங்கள் திவ்வியக் கண்ணின் இடத்தில் சீ-சக்தி சாரம் காணப்பட வேண்டும்.

வழக்கமாக நாம் நமது இரு கண்களால் பார்க்கிறோம். இந்த இரு கண்களும் தான் நம்மை இதர பரிமாணங்களில் உள்ளவற்றைப் பார்க்கவொட்டாமல் தடுக்கின்றன. இவை ஒரு கேடயம் போல செயல்பட்டு நமது பௌதிகப் பரிமாணத்திலுள்ள பொருட்களை மாத்திரம் பார்க்கும்படி செய்கின்றன. திவ்வியக் கண்ணைத் திறப்பதன் மூலம் இவ்விரு கண்களையும் உபயோகிக்காமலேயே நம்மால் பார்க்க இயலும். மிக உயரிய நிலையை அடைந்த பிறகு மேலும் ஒரு சக்திய நயனத்தைப் பெறுவதற்கான சாதனையையும் நம்மால் செய்ய முடியும். அதை அடைந்த பின்னர் திவ்வியக் கண்ணின் மூலமாகவும் இரு புருவங்களின் மத்தியிலிருக்கும் ஷாங்கன் என்னும் அக்குபங்சர் புள்ளியிலிருந்தும் சக்திய நயனத்தின்

வழியாகப் பார்க்க இயலும். பௌத்த பிரிவின் படி ஒவ்வொரு வியர்வை துவாரமும் ஒரு கண் தான், உடல் முழுவதும் கண்கள் உள்ளன. டாவ் பிரிவின்படி ஒவ்வொரு அக்குபங்சர் புள்ளியும் ஒரு கண் தான். எனினும் முக்கியமான வழி திவ்வியக் கண்ணிடமே உள்ளது. எனவே முதலில் அதைத் தான் திறக்க வேண்டும். பயிற்சி முகாமிலுள்ள ஒவ்வொருவரின் உள்ளேயும் திவ்வியக் கண் திறப்ப தற்கான சாதனங்களை நான் பொருத்துகிறேன். விளைவுகள் அவரவர் உடல் தன்மைக்கேற்ப வேறுபடும். பாதை இருட்டாக இருந்தால், சிலர் ஆழ்கிணறு போல ஒரு கரிய துளையைக் காண்பர்; மற்றவர்கள் வெண்ணிற சுரங்கத்தை காண்பார்கள்; எதிரே பொருட்களைக் காண முடிந்தால் திவ்வியக் கண் திறக்கப் போகிறது என்று அர்த்தம். பொருட்கள் சுழல்வதைச் சிலர் காண்பர். இவையெல்லாம் தான் திவ்வியக் கண் திறப்பதற்காக ஆசான் ஏற்படுத்தியவை. திவ்வியக்கண் துளைத்தெடுக்கப் பட்டவுடன் உங்களால் அதன் மூலம் பார்க்க முடியும். சிலருக்கு தங்கள் திவ்வியக் கண் வழியே ஒரு பெரிய கண் தென்படும். அதை அவர்கள் புத்தரின் கண்ணோ என்று நினைப்பார்கள். உண்மையில் அது அவர்களுடைய கண்ணே தான். பெரும்பாலும் இது போன்ற சாதகர்கள் பிறவியிலேயே நற்பண்பு வாய்ந்தவர்களாக இருப்பார்கள்.

எமது புள்ளி விவரத்தின்படி ஒவ்வொரு முறை நாம் தொடர் உரை நிகழ்த்தும் போதும் கூடியுள்ளோரில் பாதிப் பேர்களுக்கு திவ்வியக் கண் திறக்கப் பட்டுள்ளது. திவ்வியக் கண் திறக்கப் பட்டால் ஒரு பிரச்னை எழக்கூடும். ஒருவரின் ஷின்ஷிங் போதிய அளவு உயர்ந்திராவிட்டால் திவ்வியக் கண்ணை பயன்படுத்தி அவர் கெடுதலான செயல்கள் புரியக் கூடும். இதைத் தடுப்ப தற்காகவே நான் நேராக 'ஞானப் பார்வை' நிலையில் உங்கள் திவ்வியக் கண்ணைத் திறக்கிறேன். அதாவது, மிகவும் மேல்நிலையில், உங்கள் திவ்வியக் கண்ணைத் திறக்கிறேன். இதன் மூலம் வேற்றுப் பரிமாணங்களின் காட்சிகளை நேரடியாகக் காணவும் சாதனையில் தோன்றும் அகக் காட்சிகளைக் காணவும் முடியும். இதனால் உண்முக சாதனையில் நம்பிக்கை வலுப்பெறும். புதிதாக

சாதனையைத் தொடங்குபவரின் ஷின்ஷிங் தரம் அசாதாரண சக்தி படைத்தவரின் நிலையை எட்டியிராது. எனவே அசாதாரணத் திறன் கிட்டியதும் அவர்கள் தவறுகள் செய்ய முனையலாம். ஒரு சிறிய உதாரணம்: நீங்கள் தெருவில் நடந்து செல்லும்போது லாட்டரி விளையாடும் இடத்திற்கு வருகிறீர்கள், அப்போது நீங்கள் முதற்பரிசைத் தட்டிக் கொண்டு போய் விடலாம். இதை அனுமதிக்க முடியாது. மற்றொரு காரணம்: நான் பெரிய அளவில் மக்கள் தொகையினருக்கு திவ்வியக் கண்ணைத் திறக்கிறேன். கீழ்நிலையில் திவ்வியக் கண் திறக்கப் பட்டால், எல்லோராலும் மனித உடலை ஊடுருவிப் பார்க்கவும் சுவற்றுக்கப்பால் இருக்கும் பொருட்களைப் பார்க்கவும் முடியும். கற்பனை பண்ணிப் பாருங்கள், மானிட சமுதாயம் என்று நாம் இதை பிறகு சொல்ல முடியுமா? மானிட சமுதாயம் மிகவும் சீர்குலைந்து விடும். எனவே இதை அனுமதிக்கவோ இந்த நிலையை எட்ட விடவோ முடியாது. அதுவுமன்றி சாதகர்களுக்கு இதனால் எந்த நன்மையுமில்லை. இது பற்றுதல்களை வளர்க்கவே தூண்டும். ஆகவே நாம் கீழ்நிலையில் திவ்வியக் கண்ணைத் திறக்க மாட்டோம். நேரடியாக உயர் நிலையில் திறந்து விடுவோம்.

(2) திவ்வியக் கண்ணின் நிலைகள்

திவ்வியக் கண்ணிற்குப் பல நிலைகள் உண்டு. அந்தந்த நிலைகளுக்கேற்ப அது வெவ்வேறு பரிமாணங்களைப் பார்க்கும். புத்த மதத்தின்படி ஐந்து நிலைகள் உள்ளன: ஊனப் பார்வை, சுவர்க்கப் பார்வை, ஞானப் பார்வை, நியதிப் பார்வை மற்றும் புத்த பார்வை. ஒவ்வொரு நிலையும் மேல், இடை மற்றும் கீழ் என மூன்று நிலைகளாக பிரிக்கப் பட்டுள்ளன. சுவர்க்கப் பார்வை நிலையிலும் அதைவிட கீழ்நிலையிலும் நமது இந்தப் பருவுலகத்தைச் சேர்ந்த வற்றை மட்டுமே காண முடியும். ஞானப் பார்வை நிலையிலும் அதற்கு மேற்பட்ட நிலைகளிலும் மட்டுமே வேறு பரிமாணங்களைக் காண முடியும். ஊடுருவும் பார்வை எனப்படும் அசாதாரணத் திறனுடையவர்கள், மிகத் துல்லியமாக, ஸி.டி.ஸ்கேனை விட தெளிவாக விஷயங்களைப் பார்ப்பார்கள். ஆனால் அவர்கள் பார்ப்பது

எல்லாம் இந்த பெளதிக உலகத்திற்கு உட்பட்டவையே. நாம் வாழும் இந்தப் பரிமாணத்தைக் கடந்து அவர்களின் பார்வை செல்லாது. திவ்வியக் கண்ணின் உயர்நிலையை எட்டியதாக அது கருதப்பட மாட்டாது.

ஒரு நபரின் திவ்வியக் கண்ணின் நிலையை நிர்ணயிப்பது அங்குள்ள சீ-சக்தி சாரத்தின் அளவு, பிரதான வழியின் அடைப்பின் அளவு, பிரகாசம் மற்றும் அகலம் ஆகியவை தான். திவ்வியக் கண் எவ்வாறு முழுமையாக திறக்கப்பட முடியும் என்பதை நுட்பமாய் நிர்ணயம் செய்வது உட்புற சீ-சக்தி சாரம் தான். குறிப்பாக சொல்லப் போனால் ஆறு வயதிற்குட்பட்ட ஒரு குழந்தையின் திவ்வியக் கண்ணைத் திறப்பது மிக எளிது. நான் என் கையைப் பயன்படுத்த வேண்டுமென்பது கூட இல்லை. நான் பேசத் தொடங்கியதுமே அது திறந்து கொண்டு விடும். சிறு குழந்தைகளுக்கு நமது உலகத்தின் எதிர்மறைத் தாக்கங்கள் எதுவும் படிந்திராது, அவர்கள் எந்தத் தவறும் செய்திருக்க மாட்டார்கள். ஆறு வயதிற்கு மேற்பட்ட குழந்தைகளுக்கோ, வளர வளர வெளியுலகின் தாக்கம் அதிகமாகப் படியத் தொடங்குவதனால் அவர்களது திவ்வியக் கண்ணைத் திறப்பது கடினமாகி விடும். தரக்குறைவான கல்வி, தவறான வளர்ப்பு, முறைகேடு ஆகியவற்றால் சீ-சக்தி சாரம் வீணாகி சிலருக்கு கடைசியில் ஒரு கட்டத்தில் அழிந்தே போய் விடும். சீ-சக்தி சாரத்தை முற்றிலும் இழந்தவர்கள் உண்முக சாதனை புரிவதன் மூலம் அதனை மீண்டும் திரும்பப் பெற முடியும். ஆனால் அதற்கு நீண்ட காலம் பிடிக்கும், உழைப்பும் கடினமாக இருக்க வேண்டும். ஆக, சீ-சக்தி சாரம் என்பது அவ்வளவு அரியது.

சுவர்க்கப் பார்வை நிலையில் மக்களுக்கு திவ்வியக் கண் திறப்பதை நான் பரிந்துரைப்பதில்லை. ஏனென்றால், சாதகரின் சக்திச் செறிவு குறைவாக இருக்குமானால் அவர் திவ்வியக் கண்ணின் மூலம் காணும் போது சாதனை செய்து சேகரித்ததைக் காட்டிலும் அதிக அளவு சக்தியை இழந்து விடுகிறார். அதிக அளவில் ஆற்றலை இழந்து விட்டால் திவ்வியக் கண் மூடிக் கொண்டு விடும். மீண்டும் அதைத் திறப்பது எளிதல்ல. ஆகவே தான் நான்

மக்களுக்கு திவ்வியக் கண்ணைத் திறக்கும் போது ஞானப்பார்வை நிலையில் தான் திறக்கிறேன். அவர்களுடைய பார்வை தெளிவாகவோ தெளிவற்றோ இருந்தபோதிலும் அவர்களால் வேற்று பரிமாணங்களின் பொருட்களைக் காண முடியும். ஒருவரின் பிரத்தியேகத் தன்மைக்கொப்ப தெளிவாகவும் விட்டு விட்டும் தெளிவின்றியும் காண்பர். குறைந்த பட்சம் உங்களால் ஒளியைக் காண முடியும். இது உயர்நிலை நோக்கி முன்னேறுவதில் சாதகருக்கு பயனளிக்கும். சரிவர பார்க்க முடியாதவர்கள் நன்கு சாதனை புரிவதன் மூலம் அதை ஈடு செய்து கொள்ள முடியும்.

சீ-சக்தி சாரம் குறைவாக உள்ளவர்களின் திவ்வியக் கண்ணில் கருப்பு வெள்ளை நிறங்களில் தான் காட்சிகள் தெரியும். சீ-சக்தி சாரம் அதிகமாக இருப்பவர்களால் காட்சிகளைத் தெளிவாகவும் வர்ணங்களுடனும் காண முடியும். சீ-சக்தி சாரம் எந்த அளவுக்கு இருக்கிறதோ அந்த அளவுக்கு காட்சிகள் துல்லியமாகத் தெரியும். ஆனால், மக்கள் வெவ்வேறு வகைப்பட்டவர்கள். சிலருக்குப் பிறவியிலேயே திவ்வியக் கண் திறந்திருக்கும். வேறு சிலருக்கோ அது இறுக்கமாக அடைபட்டிருக்கும். திவ்வியக் கண் திறக்கும் போது படிப்படியாக இதழ் பிரிந்து மலர் விரிவது போல வடிவங்கள் தெரியும். தியானத்தில் அமர்ந்திருக்கையில் திவ்வியக் கண் பிரதேசத்தில் வெளிச்சம் தெரியும். ஆரம்பத்தில் அவ்வளவு பிரகாசமாகத் தெரியாவிட்டாலும் போகப் போக அது சிவப்பு நிறமாக மாறும். சிலருக்கு திவ்வியக் கண் மிக இறுக்கமாக மூடியிருக்கும். அதனால் தொடக்க நிலையில் அவர்களுக்கு சிரமமாக இருக்கும். பிரதான பாதையைச் சுற்றியும் இரு புருவங்களின் மத்தியிலும் உள்ள தசைகள் உள்நோக்கி முறுக்கிப் பிழிவதைப் போல் இறுகிக் கொள்ளும். நெற்றிப் பொட்டுகளும் நெற்றி மேடும் வீங்கி வலிப்பது போல் இருக்கும். இவையெல்லாம் திவ்வியக்கண் திறப்பதற்கான அறிகுறிகள். எளிதாக திவ்வியக் கண் திறக்கப் பெற்றவர்கள் திடீரென்று சில காட்சிகளைக் காண்பர். என்னுடைய பயிற்சி முகாமில் சிலர் தன்னையறியாமல் என்னுடைய நியதிச் செறிவுடல் (ஃபாஷன்)களை பார்த்து விடுவார்கள். உடனே நன்கு பார்க்க முயலும் போது அந்த காட்சி மறைந்து விடும். ஏனெனில்

அப்போது அவர்கள் தம் பௌதிகக் கண்கள் மூலம் பார்க்க முயன்றிருப்பார்கள். கண்கள் மூடிய நிலையில் சில காட்சிகள் தெரியும் போது கண்களைத் திறக்காமல் அதே நிலையில் இருந்தால் காட்சிகள் தெளிவாகும். ஊன்றிப் பார்க்க முயன்று சாதாரணக் கண்களையும் பார்வை நரம்புகளையும் உபயோகித்து விட்டால் காட்சி மறைந்து விடும்.

ஒருவரின் திவ்வியக் கண் திறப்பு நிலைக்கேற்ப அவரது திவ்வியக் கண் பார்க்கும் பரிமாணங்கள் வேறுபடும். சில விஞ்ஞான ஆராய்ச்சி மையத்தினர் இந்த விஷயத்தைப் புரிந்து கொள்ளத் தவறி விடுகின்றனர். இதனால் சில சீகோங் பரிசோதனைகளுக்கு எதிர்பார்த்த முடிவுகள் கிட்டுவதில்லை. சில சமயங்களில் முடிவு நேர்மாறாகவே இருந்திருக்கிறது. உதாரணமாக, ஒரு நிறுவனம் அசாதாரண சக்திகளை ஆய்வதற்காக ஏற்பாடு செய்திருந்தது. அரக்கு முத்திரையிட்டு மூடப்பட்டிருந்த பெட்டியினுள் இருக்கும் பொருட்களைக் கண்டறியுமாறு சில சீகோங் ஆசான்கள் கேட்டுக் கொள்ளப்பட்டனர். ஒவ்வொருவரின் திவ்வியக் கண்ணின் நிலையும் வெவ்வேறாக இருந்ததால் அவர்களின் விடையும் வெவ்வேறாக இருந்தன. ஆராய்ச்சியாளர்கள் திவ்வியக் கண் என்பதே பொய், இது வெறும் ஏமாற்று வித்தை என்று முடிவு கட்டினர். சாதாரணமாக, கீழ்நிலையில் திவ்வியக் கண் திறக்கப் பட்டவர்களுக்கு இது போன்ற சோதனைகளில் சாதகமான முடிவுகள் கிட்டும். சுவர்க்கப் பார்வை நிலையில் இந்த பௌதிகப் பரிமாணத்திலுள்ளவற்றை மட்டுமே திவ்வியக் கண் காண முடியும். ஆகவே திவ்வியக் கண் பற்றி ஏதுமே அறியாதவர்கள் இந்த நிலையிலுள்ளவர்களை மகத்தான ஆற்றல் படைத்தவர்களாகக் கருதுவார்கள். உயிருள்ள, உயிரற்ற எல்லாப் பொருட்களும் ஒவ்வொரு பரிமாணத்திலும் வெவ்வேறான வடிவங்களும், அமைப்புகளும் பெற்றிருக்கும். உதாரணமாக, தொழிற்சாலையில் ஒரு குவளை உருவாக்கப்பட்டவுடன் வேறு பரிமாணத்தில் அறிவுத் திறன் வாய்ந்த ஓர் உயிர் உருவாகி விடும். மேலும், இந்த உயிர் தோன்றும் முன், அது வேறு ஏதோ ஒன்றாக இருந்திருக்கும். திவ்வியக் கண் கீழ்நிலையில் திறந்திருப்பவர்களுக்கு குவளை தெரியும். அதற்கு மேலுள்ள

நிலையில் அந்த அறிவுத்திறனுள்ள உயிர் தெரியும். அதனிலும் உயர்வான நிலையில் அந்த உயிர் தோன்றுவதற்கு முன் அது உருவாகக் காரணமான மூலப் பொருள் இன்னதென்று தெரியும்.

(3) ஞான திருஷ்டி

தில்வியக் கண் திறக்கப்பட்டவுடன் சிலருக்கு ஞான திருஷ்டி என்னும் அசாதாரண ஆற்றல் உண்டாகும். அவர்களால் ஆயிரம் மைல்களுக்கப்பால் உள்ள பொருட்களைக் காண முடியும். ஒவ்வொரு மனிதருக்கும் வேறொரு பரிமாணத்தில் பிரத்தியேகமாக ஒரு பிரதேசம் உண்டு. அந்தப் பிரதேசத்தில் அவர் ஒரு பிரபஞ்சம் அளவுக்கு பெரியதாக இருப்பார். அவருடைய அந்தக் குறிப்பிட்ட பிரதேசத்தில் அவருடைய நெற்றிக்கு எதிரே ஒரு கண்ணாடி உள்ளது. இந்த பெளதிக பரிமாணத்தில் அது கண்ணுக்கு புலப்படாது. எல்லோருக்குமே இந்த கண்ணாடி உண்டு. ஆனால் உண்முக சாதனை எதுவும் செய்யாதவர்க்கு இந்தக் கண்ணாடி உள்நோக்கி இருக்கும். சாதகரின் கண்ணாடி மெதுவாகத் திரும்பக் கூடியது. அது திரும்பிய நிலையில் சாதகர் எதைப் பார்க்க விரும்புகிறாரோ அதை பிரதிபலித்துக் காட்டும். இங்குள்ள நபரின் அளவைப் போல கண்ணாடியும் பெரியது. அவர் விரும்புவதையெல்லாம் கண்ணாடியில் பார்க்க முடியும். ஆனால் கண்ணாடியில் தெரிவதை உடனே பார்க்க முடியாது. பிரதிபலிக்கும் பிம்பம் ஒரு கணமாவது கண்ணாடியில் தங்கியிருக்க வேண்டும். அப்போது தான் பிம்பத்தை பார்க்க முடியும். பார்த்த மறுகணமே கண்ணாடி திரும்பி விடும். இவ்வாறு அது இடையறாது புரண்டு கொண்டே இருக்கும். வினாடிக்கு இருபத்து நான்கு ஃபிரேம்கள் ஓடுவதால் ஃபிலிம் ஒரு தொடர்காட்சியைத் தருகிறது. இந்தக் கண்ணாடியோ அதனிலும் அதிவிரைவாக புரண்டு கொள்வதால் பிம்பங்களை தொடர்ந்து தெளிவாகவும் பார்க்க இயலும். இதுதான் ஞான திருஷ்டி என்பது. இதன் தத்துவம் இத்தனை எளியது. மிகவும் ரகசியமாக வைக்கப் பட்டிருந்தது. அப்படியும் நான் சில வரிகளிலேயே இதை வெளியிட்டு விட்டேன்.

(4) பரிமாணங்கள்

நமது நோக்கில் பரிமாணங்கள் மிகவும் சிக்கலானவை. தற்போது நாம் வாழும் உலகைச் சேர்ந்த பரிமாணத்தை மட்டுமே மனித இனம் அறியும். மற்ற பரிமாணங்கள் இன்னும் ஆய்ந்தறியப்படாமலே உள்ளன. பரிமாணங்களைப் பற்றி சொல்வதானால், சீகோங் ஆசான்களாகிய நாங்கள் இதர பரிமாணங்களின் பல நிலைகளைக் கண்டுள்ளோம். தத்துவ ரீதியாக இவற்றை விளக்கவும் முடியும். ஆனால் விஞ்ஞான ரீதியாக இவை நிரூபிக்கப் படாமல் உள்ளன. நீங்கள் ஒப்புக் கொள்ளாவிடினும் சில விஷயங்கள் நமது பௌதிக பரிமாணத்திலுமே வெளிப்படத் தான் செய்கிறது. உதாரணமாக, பெர்முடா முக்கோணம் (Bermuda Triangle) அல்லது சைத்தானின் முக்கோணம் என்று குறிப்பிடப்படும் தீவுகளின் தொகுப்பான ஓர் இடம் அட்லாண்டிக் கடலில் உள்ளது. அந்தப் பகுதியில் சில கப்பல்கள் காணாமல் போய் விட்டன, சில விமானங்களும் மறைந்து விட்டன, சில ஆண்டுகளுக்குப் பின் மீண்டு வந்தன. எப்படி என்று யாராலும் விளக்க முடியவில்லை. மானிட சிந்தனையின் கோட்பாடுகளைத் தாண்டி எவரும் சென்றதில்லை. உண்மையில், அந்த முக்கோணம் வேறொரு பரிமாணத்துக்குச் செல்லும் வழியாகும். நாம் அறியும் கதவுகளைப் போல் திட்ட வட்டமான வடிவமின்றி அந்த நுழைவாயில் நிலையற்று அமைந்திருக்கும். அந்தக் கதவுகள் தற்செயலாகத் திறந்திருக்கும் சமயத்தில் கப்பல் அங்கு பிரவேசிக்க நேர்ந்தால் அது எளிதாக வேறு பரிமாணத்துக்கு சென்று விடும். பரிமாணங்களின் வித்தியாசத்தை மனிதர்களால் உணர முடியாது. அவர்கள் திடீரென்று வேறு பரிமாணத்தில் பிரவேசித்து விடலாம். நம்முடைய உலகிற்கும் அந்த உலகிற்குமிடையே உள்ள கால, இட மாறுதல்கள் எளிதில் புரியக் கூடியதல்ல. அங்கே ஆயிரக் கணக்கான மைல் தூரம் என்பது இங்கு ஒரு புள்ளியாக இருக்கலாம். அதாவது, இதுவும் அதுவும் ஒரு கட்டத்தில் ஒரே இடத்தில் ஒரே நேரத்தில் அமையக் கூடும். கப்பல் ஒரு கணம் அங்கு ஊசலாடி விட்டுத் தற்செயலாக திரும்பி வரக் கூடும். ஆனால் இங்கே அதற்குள் பல பத்தாண்டுகள்

கழிந்திருக்கும். ஏனென்றால் இரண்டு பரிமாணங்களின் காலமும் வெவ்வேறாக உள்ளது. மேலும் ஒவ்வொரு பரிமாணத்திலும் இது போன்ற ஒருங்கிணைந்த பல உலகங்கள் உள்ளன. வரிக்கோடு களும் உருண்டை வடிவுகளும் கொண்டு விவரிக்கப்படும் அணுக் கூற்றின் வரைபடம் போல, இவையெல்லாம் சிக்கலானவை.

இரண்டாம் உலகப் போருக்கு நான்காண்டுகள் முன்பு, ஆங்கிலேய விமானி ஒருவர் பணி நிமித்தம் தனியாக வானில் பறந்து கொண்டிருந்தார். அப்போது பயணத்தினிடையே இடியுடன் கூடிய புயலில் அவர் சிக்கிக் கொண்டு விட்டார். அனுபவமுள்ள விமானி யாதலால் பயன்படுத்தப்படாத ஒரு விமானதளத்தை அவரால் கண்டு பிடிக்க முடிந்தது. அது கண்ணில் பட்டதுமே முற்றிலும் வேறானதொரு காட்சியைக் கண்டார். திடீரென்று மேகங்களே இல்லாமல் அங்கு வெய்யில் அடித்துக் கொண்டிருந்தது. ஏதோ வேற்றுலகிலிருந்து வந்திறங்கியது போல் தோன்றியது. அந்த விமானதளத்திலிருந்த விமானங்கள் மஞ்சள் நிறத்தில் இருந்தன. தரையில் மனிதர்கள் வேலையில் மும்முரமாக ஈடு பட்டிருந்தனர். அவருக்கு மிக வினோதமான உணர்வேற்பட்டது. அவர் தரையிறங்கியதும் யாருமே அவரைக் கண்டு கொள்ளவில்லை. ராடார் கூட அவருடன் தொடர்பு கொள்ளவில்லை. வானம் வெளி வாங்கி விட்டபடியால் விமானி கிளம்பிப் போக நிச்சயித்தார். சற்று முன் இந்த விமான தளத்தை கண்டு பிடித்த அதே இடத்தை வானில் விமானம் அடையவும் மீண்டும் இடியுடன் கூடிய புயலில் அவர் சிக்கிக் கொண்டார். கடைசியில் ஒருவாறு சேர வேண்டிய இடத்தை அடைந்தார். இந்த விஷயத்தைக் கூறியதோடல்லாமல் பதிவேட்டிலும் குறித்து வைத்தார். ஆனால் அவருடைய அதிகாரி அவரை நம்பவில்லை. நான்காண்டுகளுக்குப் பின் இரண்டாம் உலகப் போர் தொடங்கியது. அந்த விமானி இப்போது, முன்பு கண்ட அதே விமான தளத்திற்கு மாற்றப்பட்டார். நான்காண்டு களுக்கு முன்பு தாம் சென்றடைந்த அதே விமான தளத்தில் கண்ட அதே காட்சி தான் இது என்று அவர் நினைவு கூர்ந்தார். சீகோங் ஆசான்களாகிய எங்களால் இதற்கு விளக்கம் தர முடியும். அந்த விமானி பின்னாட்களில் செய்ய வேண்டிய செயலை

நான்காண்டுகளுக்கு முன்பே செய்திருந்தார். பணி செய்ய வேண்டிய வருங்காலத்துக்கு முன்னரே அவர் அங்கு சென்று விட்டு பின்னர் நிகழ்கால நடைமுறைக்கு வந்தார்.

5. சீகோங் சிகிச்சையும் மருத்துவமனை சிகிச்சையும்

சீகோங் சிகிச்சையின் கோட்பாடுகள் மருத்துவமனைகளில் தரப்படும் சிகிச்சையிலிருந்து முற்றிலும் மாறுபட்டவை. மேற்கத்திய சிகிச்சை முறை சாதாரண சமூகத்தினரின் நடைமுறையைப் பயன்படுத்துகிறது. ஆய்வுக்கூட பரிசோதனையும் எக்ஸ்ரே சோதனையும் செய்த பிறகும் கூட மருத்துவர்களால் இந்த பௌதிக நிலையின் பரிமாணத்தில் தான் நோய்களின் மூலத்தை அறிய முடிகிறது. வேற்று பரிமாணத்தில் நிலவும் அடிப்படை காரணங்களை அவர்களால் காண முடிவதில்லை. அதனால் நோயின் காரணம் அவர்களுக்கு புரியாமல் போய் விடுகிறது. நோய் மிகத் தீவிரமாக இல்லாத பட்சத்தில் மருந்துகளால் நோயின் மூல காரணத்தை அகற்றவோ ஒழித்து விடவோ முடியும். (மேற்கத்திய மருத்துவப்படி நோயின் மூல காரணம் கிருமிகள் என்றும் சீகோங் வழக்கில் கர்மத்தின் கடன் என்றும் சொல்வர்.) நோய் முற்றிய நிலையில் இருந்தால் மருந்துகளால் எவ்வித பயனும் இராது. மருந்துகளின் அளவைக் கூட்டினால் நோயாளியால் தாங்க முடியாது. எல்லா நோய்களுமே இந்த உலகத்து விதிகளுக்குக் கட்டுப்பட்டவை அல்ல. சில வியாதிகள் மிகத் தீவிரமானவை, இவ்வுலக வரையறையை மீறியவை. ஆகவே மருத்துவமனைகளால் இவற்றை குணப்படுத்த இயலாது.

சீன மருத்துவம் நமது நாட்டின் பாரம்பரிய விஞ்ஞானமாக விளங்கி வந்துள்ளது. மனித உடலைப் பண்படுத்தி அசாதாரணத்திறன்களை வளர்க்கும் ஆன்மீக சாதனையோடு ஒன்றியது இந்த மருத்துவ விஞ்ஞானம். ஆன்றோர் மனித உடலைப் பண்படுத்துவதில் விசேஷ கவனம் செலுத்தினர். கன்ஃபூஷிய பிரிவினர், டாவ், பௌத்த பிரிவினர் எல்லோரும், கன்ஃபூஷியமத மாணாக்கரும் கூட தியானத்திற்கு முக்கியத்துவம் அளித்தனர். தியானத்தில் அமர்வது ஒரு தனித்திறனாகக் கருதப்பட்டது. அவர்கள் உடற்

பயிற்சி பழகாவிடினும் நாளடைவில் சக்திச்செறிவும் அசாதாரண ஆற்றல்களும் கைவரப் பெற்றனர். சீன அக்குபங்சர் மூலம் மனித உடலில் உள்ள சக்திப் பாதை²¹களை அவ்வளவு துல்லியமாக எப்படி கண்டு பிடிக்க முடிந்தது? அக்குபங்சர் புள்ளிகளெல்லாம் ஏன் படுகைக் கோட்டில் பொருத்தப் படவில்லை? ஏன் குறுக்கும் நெடுக்குமாக அவை அமையவில்லை? ஏன் செங்கோடுகளால் அவை இணைக்கப்பட்டுள்ளன? இவ்வளவு துல்லியமாக வரை படமாக்கப் பட்டது எவ்வாறு? அசாதாரணத் திறன் படைத்த மனிதரால் இன்றைக்கும் சீன மருத்துவர்கள் அன்று வெளிப்படுத்தியவற்றை கண்கூடாகப் பார்க்க இயலும். ஏனெனில் பொதுவாகவே அன்றைய சீன மருத்துவர்கள் எல்லாம் அற்புத சக்திகள் உடையவர்களாக இருந்தனர். சீன வரலாற்றின்படி லீஷுஜன், ஸுன் ஸுமியாவ், பியன் சுய மற்றும் ஹுவாட்வோ²² ஆகிய மருத்துவர்கள் அற்புத சக்திகள் பெற்ற சீகோங் ஆசான்களாகத் திகழ்ந்தனர். வழிவழியாக தலைமுறைகளால் கையாளப் பட்டதில் இன்று சீன மருத்துவம் அசாதாரணத் திறன்களை இழந்து வெறும் தொழில் நுட்பத்தை மட்டுமே பற்றிக் கொண்டுள்ளது. முன் காலத்தில் நோயைப் பற்றி அறிய சீன மருத்துவர்கள் அசாதாரணத் திறன் படைத்த தம் கண்ணைப் பயன்படுத்தினர். பின்னர், நாடித் துடிப்பை கணிக்கும் முறையைக் கண்டு பிடித்தனர். அசாதாரணத் திறன்கள் மீண்டும் சீன சிகிச்சை முறையில் சேர்க்கப்பட்டால் மேற்கத்திய மருத்துவம் ஆண்டாண்டுக்கும் சீன மருத்துவர்களை எட்டிப் பிடிக்க முடியாது.

சீகோங் சிகிச்சை, நோயின் மூல காரணத்தை வேரோடு அகற்றி விடும். நோய் என்பதை கர்மத்தின் ஒருவகையாக நான் பார்க்கிறேன். நோய்க்கு சிகிச்சை அளிப்பது என்பது கர்மத்தை குறைக்க உதவும். சில சீகோங் ஆசான்கள் கரிய சீ-சக்தியை அகற்றி, மாற்று சக்தியை அளித்து நோயாளிகளுக்கு சிகிச்சை

²¹ சீன மருத்துவப்படி மனித உடலில் சூட்சும ரேகைகள் வழியே சக்தி பாய்கிறது. இவற்றை இங்கு சக்திப்பாதை என்கிறோம்.

²² லீஷுஜன், ஸுன்ஸுமியாவ், பியன்சுய, ஹுவாட்வோ: பண்டைய சீனாவின் வரலாற்றுப் பிரசித்தி பெற்ற மருத்துவர்கள்.

செய்கிறார்கள். மிகக் கீழ்நிலையில் இந்த முறையைப் பயன்படுத்தும் இவர்கள் கரிய சக்தியின் மூல காரணத்தை அறிய மாட்டார்கள். கரிய சக்தி மறுபடியும் தலை காட்டும், நோயும் திரும்ப வரும். நோயின் காரணம் இந்த கரிய சக்தி அல்ல என்பதே உண்மை. இந்த கரிய சக்தியின் காரணமாக நோயாளிக்கு அசௌகரியம் ஏற்படுகிறது, அவ்வளவே. வேறொரு பரிமாணத்தில் குடியிருக்கும் அறிவுத் திறன் கொண்ட ஜீவன் ஒன்று தான் நோயின் மூல காரணம். சீகோங் ஆசான்கள் பலருக்கு இது தெரிவதில்லை. அந்த அறிவுத் திறன் கொண்ட ஜீவன் வலிமை உடையது. எனவே சராசரி மனிதர்கள் அதைத் தீண்ட முடியாது. அவர்கள் அதற்குத் துணியவும் மாட்டார்கள். ஃபாலுன் கோங்கின் சிகிச்சை, அந்த அறிவுத் திறன் கொண்ட ஜீவனையே குறி வைத்துச் செயல்படத் துவங்கி நோயை வேருடன் அகற்றுகிறது. மேலும், அந்த நோய் திரும்பப் படையெடுக்காதவாறு அந்தப் பகுதியில் ஒரு பாதுகாப்புக் கேடயத்தையும் பொருத்தி விடுகிறது.

சீகோங் நோய்களை குணப்படுத்த வல்லது தான். ஆனால் அது மனித சமுதாயத்தின் சூழ்நிலையில் குறுக்கிடலாகாது. பெரிய அளவில் சீகோங் சிகிச்சையை விரிவு படுத்தினால் சாதாரண மனித சமுதாயம் நிலைகுலைய நேரிடும். அதை அனுமதிக்க முடியாது. மேலும், அப்படிச் செய்தால் சிகிச்சையின் தரமும் குறைந்து விடும். சீகோங் சார்ந்த பிணி ஆய்வு மையம், மருத்துவமனை, நலமாக்கும் மையம் என பலவற்றை சிலர் துவக்கியுள்ளது உங்கள் எல்லோருக்கும் தெரியும். இவற்றை தொடங்குமுன் அவர்களுடைய சிகிச்சைத் திறன் செம்மையாகவே இருந்திருக்கும். எப்பொழுது வணிக நோக்குடன் இவ்வாறு முனைந்தார்களோ அப்பொழுதே அவர்களுடைய தரம் சரிந்து விட்டது. சாதாரண மக்கள் தேவைக்காக அசாதாரணத் திறன்களைப் பயன்படுத்த அனுமதி இல்லை என்பது இதிலிருந்து தெரிகிறது. அப்படிச் செய்தால் அந்தத் திறன்கள் சாதாரண மனித சமுதாயத்தின் முறைகளைப் போலவே கீழ்நிலைக்கு இறங்கி விடும்.

மருத்துவ ஆராய்ச்சிக்காக மனித உடலைக் கூறுகூறாகப் பிரித்துப் பார்ப்பது போலவே அசாதாரணத் திறன்களைப் பயன்

படுத்தி உடலின் அனைத்துப் பகுதிகளையும், ஏன், மெல்லிய திசுக்களையும் அடுக்கடுக்காகப் பார்க்க இயலும். இன்றைய ஸி.டி.ஸ்கேன் மூலம் மிகத் தெளிவாகப் பார்க்க முடிகிறது என்றாலும் அதற்கு ஓர் இயந்திரத்தின் உதவி தேவைப்படுகிறது. பெருமளவில் ஃபிலிம்களை உபயோகித்து, நேரம் செலவிட்டு, அதிக பணச்செலவில் வேலையை மெதுவாக முடிக்க வேண்டியிருக்கிறது. அசாதாரணத் திறன் கொண்டு செய்வதைப் போல் எளிதாகவும் சீராகவும் அது அமையாது. சற்றே கண்களை மூடி ஆராய்ந்து சில கணங்களிலேயே நோயாளியின் உடலின் எந்தப் பகுதியையும் நேரடியாகவும் தெளிவாகவும் ஒரு சீகோங் ஆசானால் பார்த்து விட முடியும். இது மிக உன்னதமான தொழில் நுட்பமல்லவா? நவீன தொழில்நுட்பங்களைக் காட்டிலும் மேலானது அல்லவா இது? இத்தகைய திறன் பண்டைக் காலத்திலேயே சீனாவில் காணப்பட்டது. பண்டைய காலத்தின் உயரிய தொழில் நுட்பம் அது. சீன சக்கரவர்த்தி த்ஸௌத்ஸௌ²³வின் மூளையில் ஒரு கட்டி இருப்பதை மருத்துவர் ஹுவாட்வோ கண்டறிந்தார். அதற்கு அறுவை சிகிச்சை செய்ய வேண்டுமென அவர் கருதினார். ஆனால் மன்னர் த்ஸௌத்ஸௌ அதை ஏற்கவில்லை. இது ஏதோ சூழ்ச்சி என்று எண்ணி ஹுவாட்வோவை சிறையில் அடைத்தார். கடைசியில் மூளைக்கட்டியின் காரணமாகவே மன்னர் இறந்து போனார். வரலாற்றுப் புகழ் வாய்ந்த பல மருத்துவர்கள் கடந்த காலத்தில் அசாதாரண ஆற்றல் பெற்றவர்களாக இருந்தனர். இன்றைய காலத்து நவீன மாந்தர்களோ கைக்கெட்டும் பொருட்களில் ஆர்வம் கொண்டு பழைய மரபுகளை மறந்து விட்டனர்.

நமது உயர்நிலை சாதனையின் மூலம் பண்டைய மரபுகளை மறுபரிசீலனை செய்து ஏற்றுக் கொண்டு அவற்றை நம் பயிற்சியின் மூலம் வளர்த்து மனித சமுதாயம் மேம்படும் வகையில் மீண்டும் உபயோகத்திற்குக் கொண்டு வர வேண்டும்.

²³ த்ஸௌத்ஸௌ: சீனாவின் மூன்று பேரரசுகளில் ஒன்றின் சக்கரவர்த்தி (கி.பி.220—கி.பி.265)

6. பௌத்த பிரிவின் சீகோங்கும் புத்த மதமும்

பௌத்த பிரிவின் சீகோங் பற்றி நாம் பேசத் தொடங்கியதுமே பலருக்கு ஓர் எண்ணம் தோன்றுகிறது. பௌத்த பிரிவு சாதனை முறையின் இலக்கு, போதி நிலையை அடைவதற்கு என்றிருப்பதால் இது புத்த மதத்தைச் சேர்ந்ததாக அவர்கள் நினைக்கத் தலைப்படுகின்றனர். ஃபாலுன் கோங் பயிற்சி, பௌத்த பிரிவைச் சேர்ந்த சீகோங் என்பதை முதலில் தெளிவாக அறிவித்து விடுகிறேன். அது நேர்மையான, மகத்தான சாதனை மார்க்கம், அதற்கும் புத்த மதத்திற்கும் எவ்விதத் தொடர்பும் இல்லை. பௌத்த பிரிவின் சீகோங், பௌத்த பிரிவின் சீகோங் தான், புத்த மதம், புத்த மதம் தான். இரண்டின் இலக்கும் ஒன்றாக இருந்தாலும் அவை பின்பற்றும் வழிகள் வெவ்வேறு. அவை வெவ்வேறு தேவைகள் கொண்ட வெவ்வேறு சாதனை மார்க்கங்கள். நான் 'புத்தர்' என்று குறிப்பிட்டேன். இனி, உயர்நிலை கோங் பற்றி விளக்கும் போது மேலும் அச்சொல்லைக் குறிப்பிடுவேன். அந்தச் சொல்லுக்கு மூட நம்பிக்கையைச் சேர்ந்த எந்த குறிப்பீடும் இல்லை. புத்தர் என்ற சொல்லைக் கேட்ட மாத்திரத்தில் சிலர் காதை மூடிக் கொள்வார்கள். நாம் ஏதோ மூட நம்பிக்கையைப் பரப்புவதாகச் சொல்கிறார்கள். அப்படி ஏதும் இல்லை. 'புத்த' என்பது சம்ஸ்கிருதச்சொல், இந்தியாவில் வழங்கப்படுவது. அதன் உச்சரிப்புக்கேற்றவாறு சீனமொழியில் பெயர்க்கும் போது ஃபோதோ என்று வழங்கப்பட்டது. பின்னர் மக்கள், 'தோ' வை விட்டு விட்டு 'ஃபோ' என்பதை மட்டும் தக்க வைத்துக் கொண்டனர். சீனமொழியில் (த்ஸுஹாய் அகராதிப்படி) இதன் பொருள் 'ஞான போதம் பெற்றவர்' என்பதாகும்.

(1) பௌத்த பிரிவு சீகோங்

தற்சமயம் பௌத்த பிரிவின் இருவகை சீகோங் முறைகள் பிரபலப்படுத்தப் பட்டுள்ளன. ஒன்று புத்தமதத்திலிருந்து பிரிந்து வந்தது. இரண்டாயிரத்துக்கும் மேற்பட்ட ஆண்டுகளில் இது பல ஒப்பற்ற புத்த துறவிகளை உருவாக்கியுள்ளது. அவர்களின்

சாதனை மிக மேம்பட்ட நிலைக்கு வந்ததும் உயர்நிலையிலுள்ள ஆசான் ஒருவர் மேற்படி சிட்சையாக அவர்களுக்கு தனிப்பட்ட முறையில் போதனை அளிப்பார். கடந்த காலத்தில், புத்த மதத்தில் இவையெல்லாம் ஒரு சமயத்தில் ஒரே ஒரு சீடருக்கு மட்டுமே அளிக்கப்பட்டு வந்தது. அந்த மகான் தமது இறுதிக்காலம் நெருங்கும்போது தான் அந்த ஒற்றைச் சீடருக்கு சிட்சை அளிப்பார். அந்தச் சீடரும் புத்த தர்ம கோட்பாடுகளைப் பின்பற்றி முழுமை பெறுவதற்கான சாதனையை மேற்கொள்வார். இந்த வகை சீகோங் புத்த மதத்துடன் நெருங்கியதாகத் தெரிகிறது. பின்னர், பெரும் கலாசாரப் புரட்சி²⁴ யின் போது புத்த துறவிகள் எல்லோரும் ஆலயங்களிலிருந்து துரத்தப் பட்டனர். அதன் பிறகே இந்தப் பயிற்சிகளெல்லாம் பொதுமக்களிடையே பரப்பப்பட்டு பெருவாரியாக வளர்ந்தது.

மற்றொரு வகை சீகோங்கும் பௌத்த பிரிவைச் சேர்ந்தது. இது எக்காலத்திலும் புத்த மதத்தோடு இணைந்திருக்கவில்லை. மக்கள் வாழ்பகுதிகளிலோ மலைப் பிரதேசங்களின் மறைவிலோ இந்தப் பயிற்சிகள் மிக அடக்கமாக பழகப்பட்டு வந்தன. இந்தப் பயிற்சிகளுக்கென தனிச் சிறப்பியல்புகள் உண்டு. பெருமளவு நற்பேறு (டெ) கொண்ட ஒரு சீடர் தேர்ந்தெடுக்கப் படுவார். ஆன்மீக சாதனையின் உயர் சிகரங்களை எட்டக் கூடிய வன்மை படைத்தவராக இவர் இருப்பார். இது போன்ற ஒருவர் எத்தனையோ ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை தான் உலகில் தோன்றுவார். இந்தவகை சாதனைமுறை மக்களிடையே பரப்பப்பட மாட்டாது. இவர்களுடைய ஷின்ஷிங் மிக உயர்ந்ததாக இருக்க வேண்டும். இவர்களுடைய கோங் விரைவில் வளரும். இது போன்ற பயிற்சிகள் பல உண்டு. டாவ் பிரிவிலும் இவ்வாறே உள்ளது. டாவ் பிரிவைச் சேர்ந்த சீகோங்கின் உப பிரிவுகள் குன்லுங், ஈமம், லூடாங் மற்றும் பல. ஒவ்வொரு பிரிவிலும் பல உப பிரிவுகள்

²⁴ 'பெரும் கலாசாரப் புரட்சி' (Great Cultural Revolution): பண்டைய மரபின் மதிப்பீடுகளையும் கலாசாரத்தையும் கண்டனம் செய்து வழக்கிலிருந்து ஒழித்த சீன கம்யூனிசத்தின் அரசியல் இயக்கம் (1966—1976).

உள்ளன. இந்த உப பிரிவுகள் ஒவ்வொன்றும் வெவ்வேறு வகையானவை. இவற்றை ஒன்றோடொன்று கலந்து பயிற்சி புரியக் கூடாது.

(2) புத்த மதம்

இரண்டாயிரத்து ஐந்நூறு ஆண்டுகளுக்கு முன்னால் இந்தியாவில் சாக்கிய முனிவர் போதி ஞானம் அடையப் பெற்ற ஆன்மீக சாதனையின் வாயிலாக அவரே உருவாக்கிய சாதனைப் பயிற்சி தான் புத்த மதம். அதன் தத்துவத்தை மூன்றே சொற்களில் அடக்கி விடலாம்: அறநெறி, சமாதி²⁵, மற்றும் ஞானம். அறநெறி பயில்வது சமாதி நிலையை எட்டுவதற்கு. புத்த மதம் உடற்பயிற்சி பற்றி எதுவும் கூறாவிடினும் அதிலும் பயிற்சி உண்டு. புத்த மதத்தினர் தியானத்திற்காக அமர்ந்து சாந்த நிலையை எட்டும்போது பயிற்சி தான் செய்கிறார்கள். ஏனென்றால் ஒருவர் அமைதியுற்று மனதை ஒருமுனைப்படுத்தி அமரும் போது அண்டவெளியிலிருந்து சக்தி வந்து அவர் உடலைச் சூழுகிறது. இது பயிற்சி செய்வதன் விளைவாக நேரிடுகிறது. புத்த மதத்தின் அறநெறி, மானிட ஆசை களையெல்லாம், சாதாரண மனிதருக்குள்ள அனைத்துப் பற்றுதல் களையும் அறவே துறந்து விடச் சொல்கிறது. இதனால் துறவி அமைதியையும் அசைவற்ற மோன நிலையையும் பெற்று சமாதி நிலையை அடைய முடிகிறது. இவ்வாறு சமாதி நிலையில் ஒருவர் இடையறாது முன்னேறிக்கொண்டே சென்று அறிவொளி பெற்று மெய்ஞானமும் அடைகிறார். அதன் பின் அவர் பிரபஞ்சம் இன்னதென்றும் பிரபஞ்ச சத்தியம் எதுவென்றும் கண்டறிகிறார்.

சாக்கிய முனி தமது தர்மத்தை உபதேசிக்கையில் தினசரி மூன்று காரியங்களை செய்தார்: சீடர்களுக்கு தர்மத்தை போதித்தல் (பெரும்பாலும் அர்ஹத தர்மத்தை மட்டுமே), திருவோடு ஏந்தி பிட்சை எடுத்தல் மற்றும் தியானத்தில் அமர்ந்து சாதனை பழகுதல். சாக்கிய முனி இவ்வுலகை விட்டு மறைந்த பின் பிராமணீயமும் புத்தமதமும் மோதிக் கொண்டன. பின்னர் இவை இரண்டும்

²⁵ சமாதி: புத்த நெறிப்படி தியானத்தில் அமர்ந்து மோன நிலையை அடைதல்.

ஒன்றாகக் கலந்து ஹிந்து மதம் என்ற ஒன்று ஏற்பட்டது. இப்படியாக, இன்று இந்தியாவில் புத்த மதமே இல்லாது போனது. பிற்காலத்து மாறுதல்களாலும் வளர்ச்சிகளாலும் மஹாயான புத்த தர்மம் என்ற ஒன்று தோன்றி சீன தேசத்தில் பரப்பப்பட்டது. சீனாவின் இன்றைய புத்த மதமாக அது மாறியது. மஹாயான புத்த மதம் சாக்கியமுனியைத் தமது ஒரே மத வழிகாட்டியாக ஆராதிக்க வில்லை. அது பல புத்தர்களின் வழிபாடாக விளங்கியது. அமிதாப புத்தர், பைஷஜ்ய குரு போன்ற பல ததாகதர்களைப் போற்றியது. அதிக ஒழுக்க முறைகள் சேர்க்கப் பட்டன. அதன் சாதனைமுறையும் இலக்கும் மேலும் உயர்நிலையைச் சார்ந்தது. சாக்கிய முனி அந்நாட்களில் ஒரு சில சீடர்களுக்கு மட்டும் போதிசத்துவ தர்மத்தை போதித்திருந்தார். இந்தப் போதனைகளே மாற்றியமைக்கப்பட்டு காலப்போக்கில் மஹாயான புத்த மதமாக வளர்ச்சியுற்றது. போதிசத்துவ நிலையை அடைவதற்கான பயிற்சி அது. தென்கிழக்கு ஆசியாவிலோ இன்று வரை ஹீனயான புத்த மதத்தின் மரபு கடைப்பிடிக்கப்பட்டு அதன் சடங்குகளெல்லாம் அற்புத ஆற்றல்களைக் கொண்டு நிறைவேற்றப்படுகின்றன. புத்தமதத்தின் பரிணாமப் போக்கில் அதிலிருந்து பிரிந்த ஒரு தர்மம் நம் நாட்டு திபெத் பகுதியில் 'திபெத் தாந்திரிகம்' என்று வழங்கலாயிற்று. மற்றொரு பிரிவு, வடமேற்கிலுள்ள ஷின்ஜியாங்²⁶ வழியாக ஹான்²⁷ பகுதியில் 'டாங் தாந்திரிகம்' என்ற பெயரில் பரவியது. இது ஹ்வேசாங்²⁸ காலத்தில் புத்த மதம் ஒடுக்கப்பட்ட போது மறைந்து விட்டது. வேறொரு கிளை இந்தியாவில் யோகம் என்ற பெயரில் உருவாகியது.

புத்த மதத்தில் உடற்பயிற்சிகளோ சீகோங் பயிற்சியோ கிடையாது. புத்த மத சாதனைமுறையின் மரபைப் பாதுகாக்க வேண்டியதன் பொருட்டு உடற்பயிற்சிகள் கற்பிக்கப் படவில்லை. இரண்டாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு மேலாகியும் மங்காமல் புத்த மதம்

²⁶ ஹான்: பெரும்பான்மையான சீன வகுப்பினரைக் குறிக்கும் சொல்.

²⁷ ஷின்ஜியாங்: வடமேற்கு சீனாவிலுள்ள ஒரு மாகாணம்.

²⁸ ஹ்வேசாங் காலம்: டாங் அரச பரம்பரையின் மன்னர் ஊட்ஸொங் அரசாண்ட காலம் (கி.பி.841— கி.பி.846).

நிலைத்து நிற்பதன் முக்கிய காரணமும் அதுதான். தனதல்லாத பிறவற்றை உள்ளே புகுத்தாதனாலேயே அது தனது மரபு கெடாமல் இயல்பாக பாதுகாக்க முடிந்தது. புத்த மதத்தில் வெவ்வேறு சாதனைமுறைகள் உண்டு. ஹீனயான தர்மத்தை அனுசரிப்பவர்கள் தன்னைப் பண்படுத்திக் கொள்வதிலும் தனக்கு மோட்சம் பெறுவதிலும் ஈடுபடுவார். மஹாயான மார்க்கத்தில் தனக்கும் பிறருக்கும் மீட்பு பெறுவது, எல்லா உயிர்களும் மீட்பு அடைவது, குறிக் கோளாக அமைகிறது.

7. நேர்மையான சாதனை மார்க்கங்களும் தீய மார்க்கங்களும்

(1) நயமற்ற புறக்கடை வழி (பாங்மன் ஜுவோடாவ்)

நயமற்ற புறக்கடை வழி என்று கூறப்படும் இந்தச் சாதனை, சீமன்²⁹ சாதனை முறை என்றும் வழங்கப்படும். மதங்கள் எல்லாம் நிலை பெறுவதற்கு முன்பு பலவகையான சாதனை முறைகள் இருந்தன. பின்னரும் கூட மதங்களைத் தவிர்த்த பல சாதனை முறைகள் மக்களிடையே பரவியுள்ளன. முறையான கோட்பாடுகள் இல்லாமையால் அவற்றுள் பல, முழுமையான சாதனை முறைகளாக விளங்க முடியவில்லை. அவ்வாறின்றி சீமன் சாதனை மார்க்கம் தனக்கென ஒரு முறையான, முழுமையான, மிகத் தீவிரமான சாதனை பயிற்சியைக் கொண்டுள்ளது. இதுவும் பொதுமக்களிடையே பிரபலமாகியுள்ளது. இதன் பயிற்சிகளை நயமற்ற புறக்கடை வழி என்கிறார்கள். இவ்வாறு கூறப்படுவது ஏன்? பாங்மன் என்றால் பக்கவாட்டுக் கதவு என்றும் ஜுவோடாவ் என்றால் நயமற்றது என்றும் பொருள். பௌத்த பிரிவு மார்க்கமும் டாவ் பிரிவு மார்க்கமும் தான் நேர்வழிப் பாதைகள் என்றும் மற்றவை எல்லாம் நயமற்ற பக்க வழிகள் அல்லது தீய வழிகள் என்றும் மக்கள் கருதுகின்றனர். உண்மையில் அப்படி இல்லை. சீமன் பயிற்சி பல ஆண்டுகளாக ரகசியமாக புழக்கத்தில் இருந்தது.

²⁹ சீமன்: வழக்கத்துக்கு புறம்பான சாதனை பிரிவு.

ஒரு சமயத்தில் ஒரே ஒரு சீடருக்கு மாத்திரம் பிரத்தியேகமாக கற்பிக்கப்பட்டு வந்துள்ளது. பொதுமக்களுக்கு அது தெரிவிக்கப்பட அனுமதி இல்லை. அப்படியே வெளியிட்டாலும் மக்களால் அதை சரிவர புரிந்து கொள்ள இயலாது. அந்த சாதகர்கள் அவர்களுடைய வழி பௌத்த பிரிவோ டாவ் பிரிவோ அல்ல என்று பிரகடனப் படுத்தினார்கள். அந்த சாதனையில் ஷின்ஷிங் பற்றிய விதிகள் மிகவும் கண்டிப்பானவை. கருணை மிக்க பணிகள் ஆற்றுவதும், ஷின்ஷிங் தன்மை வருவாமல் காப்பதும் பிரபஞ்சப் பண்புகளை ஒட்டிய வண்ணம் சாதனை புரிவதும் இப்பயிற்சியின் கொள்கைகள். இப்பிரிவில் மிகவும் மேல்நிலையை எட்டிய ஆசான்கள் உண்டு. அவர்களது தனிச் சிறப்புடைய அற்புதத் திறன்கள் மிகவும் சக்தி வாய்ந்தவை. சீமன் சாதனை புரியும் உன்னதமான மூன்று ஆசான்களை நான் சந்தித்துள்ளேன். பௌத்த பிரிவிலோ டாவ் பிரிவிலோ காணக் கிடக்காத சில விஷயங்களை அவர்கள் எனக்கு போதித்தார்கள். அவை ஒவ்வொன்றுமே மிகக் கடினமான சாதனையினால் அடைய வேண்டியவை. எனவே இதனால் வளம் பெற்ற கோங் தனிச் சிறப்பு உடையது. இவ்வாறின்றி, பௌத்த பிரிவை, டாவ் பிரிவைச் சேர்ந்ததாக சொல்லப்படும் ஒரு சில சாதனை முறைகள் ஷின்ஷிங் முன்னேற்றத்தை முக்கியப்படுத்தி வலியுறுத்தாததால் அவற்றின் சாதகர்கள் மேல்நிலையை எட்டு வதேயில்லை. எனவே நாம் ஒவ்வொரு சாதனைமுறையையும் பாரபட்சமின்றி பார்க்க வேண்டும்.

(2) போர்க்கலை சீகோங்

போர்க்கலை சீகோங்கின் வரலாறு மிகப் பழமையானது. தனிப் பட்ட முழுமையான கோட்பாட்டு திட்டங்களும் பயிற்சி முறைகளும் கொண்டு அது ஒரு சுயேச்சையான நெறிமுறையாக விளங்குகிறது. ஆயினும் இதன் மூலம் வெளியிடப்படும் அசாதாரணத் திறன்கள் எல்லாம் மிகக் கீழ்நிலை உண்முகப் பயிற்சியினால் விளைபவை. போர்க்கலை சீகோங் பயிற்சியால் கிடைக்கும் அசாதாரணத் திறன்கள் எல்லாம் உண்முக சாதனையின் மூலமும் அடையலாம். சீ-சக்திப் பயிற்சியிலிருந்து தான்

போர்க்கலைப் பயிற்சி தொடங்குகிறது. உதாரணமாக, ஒரு பாறாங்கல்லைக் கையினால் அறையும் பயிற்சிக்குக் கையைத் தொங்க விட்டு ஆட்டிக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். அப்போது தான் பயிற்சியாளரின் கையில் சீ-சக்தி சேகரமாகும். காலப் போக்கில் அந்த சக்தியின் தன்மை உருமாறி ஒரு வலிய ஆற்றலாக அடர்ந்து ஒளி வடிவாக மாறும். இந்த நிலையை அடைந்ததும் கோங் செயலாற்றத் தொடங்கும். கோங் என்பது முன்னேற்ற மடைந்த செறிவான அடர் பொருள் ஆகையால் அதற்கு அறிவுத் திறன் உண்டு. அது வேறொரு பரிமாணத்தைச் சேர்ந்தது. மூளையிலிருந்து உற்பத்தியாகும் எண்ணங்களினால் அது ஆளப்படுகிறது. ஒரு போர்க் கலைஞர் தாக்கப்படும் போது சீ-சக்தியை அவர் உபயோகிக்கத் தேவையில்லை. அவருடைய ஓர் எண்ணமே கோங்கை கொண்டு வந்து விடும். பயிற்சியில் முன்னேற முன்னேற அவருடைய கோங் இடையறாது வலுப்பெற்று வரும். அதன் உள்ளடக்கம் மேன்மேலும் மெருகேறி அதன் சக்தியும் அதிகரிக்கும். *இரும்பு மணல் கரம், இங்குலிகக் கரம்* போன்ற சிறப்புத் திறன்கள் அப்போது கைவரப் பெறும். அண்மைக் காலங்களில், திரைப் படங்களிலும் பத்திரிகைகளிலும் மற்றும் தொலைக்காட்சியிலும் *பொன்மணிக் கேடயம்* மற்றும் *இரும்புத் துணி சட்டை* ஆகிய திறன்களைப் பற்றிய விஷயங்கள் இடம் பெறுகின்றன. இவையெல்லாம் உண்முக சாதனையும் போர்க்கலைப் பயிற்சியும் இணைந்து செயல்படுவதால் உண்டாகின்றன. உட்புற, வெளிப்புற சாதனங்கள் ஒருங்கே செய்யப்படுவதால் வருபவை. உண்முக சாதனை செய்வதற்கு *டெ* எனும் வெண்பொருளைப் போற்றிப் பாதுகாத்து ஷின்ஷிங்கைப் பண்படுத்த வேண்டும். விளக்கிச் சொல்வதானால், ஆற்றல் ஒரு கட்டத்தை அடைந்த பின் உடலின் உட்புறமிருந்து கோங் வெளியே பாய்ச்சப்படும். அடர்த்தி மிகுதியால் அது ஒரு பாதுகாப்புக் கேடயமாக மாறும். போர்க்கலைக்கும் நம்முடைய உண்முக சாதனைக்கும் இடையே உள்ள முக்கிய வேறுபாடு என்னவென்றால் போர்க்கலையின் பயிற்சி துரிதமான உடலசைவுகளுடன் செய்யப்படுகிறது. சாந்த நிலையை எய்தும் பயிற்சி அதில் இல்லை. அமைதி நிலை கிட்டாததால் பயிற்சியாளரின்

சீ-சக்தி, தோலுக்கடியில் பாய்ந்து தசைகளினூடே செல்கிறது. டான்டியனில்³⁰ அது பிரவகிப்பது இல்லை. எனவே அது உயிர் வாழ்க்கையைப் பேணுவதில்லை. அதனால் அதை செய்யவும் இயலாது.

(3) தலைகீழ் சாதனையும் சக்தியை இரவல் பெறுதலும்

சிலர் என்றுமே சாதனை புரிந்திருக்க மாட்டார்கள். ஒருநாள் திடீரென்று இவர்களுக்கு மிகுந்த சக்தியுடன் கூடிய கோங் பிறந்து விடும். அத்துடன் இவர்களால் பிறரின் நோய்களைத் தீர்க்கவும் முடியும். மக்கள் இவர்களை குருவாக ஏற்றுக் கொள்வார்கள். இவர்களும் மற்றவர்க்கு பயிற்சி அளிக்கத் தொடங்குவார்கள். இவர்களில் சிலர் சீகோங் பற்றி ஒன்றுமே தெரியாதவராகவும், சிலர் ஒரு சிறிதளவே தெரிந்தவராகவும் இருந்த போதிலும் அதில் சிறிது மாற்றம் செய்து மற்றவர்க்கு கற்றும் கொடுப்பார்கள். இத்தகைய வர்கள் சீகோங் ஆசான்களாகும் தகுதியற்றவர்கள். பிறருக்கு உபதேசிக்கும் அளவிற்கு இவர்களிடம் எதுவும் கிடையாது. உயர்நிலையை அடையும் சாதனை எதையும் இவர்களால் கற்றுத் தர இயலாது. நோய் நீங்கவும் உடல் நலம் பெறவும் வேண்டுமானால் இவர்கள் உதவலாம். இது போன்ற கோங் கிடைப்பது எப்படி? முதலில் தலைகீழ் சாதனை என்றால் என்ன என்று பார்ப்போம். தலைகீழ் சாதனை என்பது மிக உயர்ந்த ஷின்ஷிங் உடைய நல்லோருக்குத் தான் அமையும். இவர்கள் பெரும்பாலும் வயதானவர்களாக, ஐம்பது வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களாக இருப்பார்கள். மனதையும் உடலையும் பண்படுத்தக் கூடிய சீகோங் பயிற்சிகளைக் கற்றுக் கொடுக்க நல்ல ஆசான் கிடைப்பது அரிதாகையால் இவர்களுக்கு வாழ்க்கையில் அந்த சந்தர்ப்பம் வாய்த்திராது. இப்போது முதலிலிருந்து சீகோங் பயில வேண்டும் என்றால் காலம் போதாது. இந்நிலையிலுள்ள ஒருவர் ஆன்மீக சாதனை புரிய விரும்பினால் உயர்தளத்திலுள்ள ஆசான்கள்

³⁰ டான்டியன்(Dantian): அடிவயிறுப்பகுதியில் (சூட்சும நிலையில்) டான் சேகரிக்கப்படும் களம்.

அவரவர் ஷின்ஷிங் பக்குவத்திற்கேற்ற வகையில் சக்தியை அவர் களுக்கு பாய்ச்சுவார்கள். இதனால் இவர்கள் மேலிருந்து கீழாக³¹, தலைகீழ் சாதனை செய்யும் தகுதியைப் பெறுவார்கள். இந்த முறையில் விரைவில் சாதனை செய்ய முடியும். அந்த உயர்தளத்து ஆசான்கள் வேறு பரிமாணத்திலிருந்து இவர்களுக்கான உரு மாற்றத்தை செய்து உடலின் வெளிப்புறமாக தொடர்ந்து சக்தியைச் செலுத்துவார்கள். குறிப்பாக, நோயை குணப்படுத்த முனை கையில், தன்னைச் சுற்றி சக்திக்களத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ளு மாறு சக்தி ஊட்டப்படும். அவ்வாறு செலுத்தப்படும் சக்தி ஒரு குழாய் மூலம் வருவது போல் அவர்களைச் சென்றடையும். சிலருக்கு அந்த கோங் எங்கிருந்து வந்ததென்றே தெரியாது. இதுதான் தலை கீழ் சாதனை எனப்படுவது.

மற்றொன்று சக்தியை இரவல் பெறுவது என்பது. இதற்கு குறிப்பிட்ட வயது வரம்பு கிடையாது. ஒரு மனிதருக்கு அவரு டைய பிரதான உணர்வு தவிரவும் துணை உணர்வுகள் உண்டு. இந்தத் துணை உணர்வு, பெரும்பாலும் பிரதான உணர்வை விட உயர்ந்த நிலையில் இருக்கும். சிலருடைய துணை உணர்வு மெய்ஞானம் பெற்ற உயர்நிலை ஜீவன்களுடன் தொடர்பு கொள்ளத் தக்க அளவு மேல் நிலையில் இருக்கும். இத்தகைய மனிதர்கள் உண்முக சாதனை புரிய வேண்டுமென விழையும் போது அந்தத் துணை உணர்வும் தன்னை மேம்படுத்திக் கொள்ள விரும்பும். அது உடனடியாக அந்த உயர்நிலை ஜீவன்களுடன் தொடர்பு கொண்டு அவர்களிடமிருந்து சக்தியை இரவலாகப் பெற்றுக் கொள்ளும். இவ்வாறு இரவல் பெற்ற சக்தியினால் அந்த மனிதர் இரவோடிரவாக கோங் பெற்று விடுவார். இதன் பயனாக நோயுற்றவரின் வலியைக் குறைக்க சிகிச்சை செய்ய அவரால் முடியும். பொதுவாக இதற்கு தன்னைச் சுற்றி ஒரு சக்திக்களத்தை உண்டாக்கிக் கொள்ளும் முறையை உபயோகிக்கலாம். மேலும், பிறருக்கு தனிப்பட்ட முறையில் சக்தி அளிக்கவும் சில நுணுக்கங் களைக் கற்றுத் தரவும் அவரால் முடியும்.

³¹பொதுவாக ஆன்மீக சாதனை கீழிருந்து மேலாகத் தான் செய்யப்படும்.

இது போன்றவர்களின் நடவடிக்கை ஆரம்பத்தில் நன்றாகவே இருக்கும். அவர்களிடம் கோங் இருப்பதனால் பிரபலம் ஆவார்கள். பேரும் புகழும் ஆதாயங்களும் வந்து சேரும். புகழும் சுயலாபமும் சிந்தனையை ஆக்கிரமித்து ஆன்மீக சாதனையில் ஆர்வம் குன்றும். அது முதல் கோங் குறைய ஆரம்பிக்கும். சிறுகச் சிறுக குறைந்து கொண்டே வந்து கடைசியில் காணாமல் போய் விடும்.

(4) பரவெளி சார்ந்த மொழி

சிலர் திடீரென ஒரு விதமான மொழியில் பேசத் தொடங்குவர். பேசுகையில் அது சரளமாகத் தான் தொனிக்கும். ஆனால் அது இந்த உலகில் எந்த மனித சமூகத்திலும் வழக்கில் இல்லாத மொழி. அது என்ன? *பரவெளி சார்ந்த மொழி* என அது அழைக்கப்படும். இவ்வாறு பரவெளியை பெயரில் சேர்த்துக் கொண்ட மொழி வேறொன்றுமல்ல. அதிக உயர்வில்லாத நிலையிலுள்ள ஒரு வேற்றுப் பரிமாணத்து ஜீவன்களின் மொழி தான் அது. தற்சமயம் நாடெங்கிலும் சீகோங் பயிற்சியாளர் பலர் இப்பேச்சுப் பழக்கத்தில் ஈடுபட்டுள்ளனர். இவர்களுள் சிலர் இதுபோல் பல்வேறு மொழிகளைப் பேசுவதும் உண்டு. ஆயிரக்கணக்கிலுள்ள நமது பலவித மானிட மொழிகளோ மிகுந்த நயமிக்கவை. இந்த பரவெளி சார்ந்த மொழி ஒரு அசாதாரணத் திறனா, என்ன? என்னைக் கேட்டால் இல்லை யென்று தான் சொல்வேன். அது உங்களிடமிருந்து வெளிப்படும் ஆற்றலுமல்ல, வெளியிலிருந்து உங்களுக்கு அளிக்கப்பட்ட ஒரு திறமையுமல்ல. மாறாக, அன்னிய ஜீவன்களின் தூண்டுதல் இது. மானிட இனத்தை விட சற்றே மேலான தளத்தில் இருப்பவர்கள் இவர்கள். பேசுவது இவர்களில் ஒருவர் தான். இந்த மொழியைப் பேசும் மனிதர் வெறும் ஊடகம் தான். இதைப் பேசும் பெரும் பாலான மக்களுக்கு தாம் சொல்வதென்னவென்றே தெரியாது. பிறரது எண்ணங்களை அறிந்து கொள்ளும் திறமை படைத்த மனிதர்களால் மட்டுமே இந்தப் பேச்சின் அர்த்தத்தை ஓரளவு புரிந்து கொள்ள முடியும். இந்தப் பேச்சு ஒரு அசாதாரணத் திறனே அல்ல. இருந்தும் இதை பேசும் பலர் தமக்கு அசாதாரணத் திறமை இருப்பதாக எண்ணி கர்வத்துடன் மெத்தனமாக இருப்பர். மிக

மேல்நிலையில் திவ்வியக் கண் கொண்டு பார்க்கக் கூடியவரால் வேறொரு ஜீவன் இவரது தலைக்கு மேல் ஒரு பக்கமாக இருந்தபடி இவரது வாய் மூலமாகப் பேசுவதை தெளிவாகப் பார்க்க முடியும்.

அந்த ஜீவன் தன்னுடைய சக்தியில் சிறிதளவு ஒரு மனிதருக்கு அளித்தவாறு அந்த மொழியையும் இவருக்குக் கற்றுக் கொடுக்கும். அதன் பிறகு இந்த மனிதர் அந்த ஜீவனுடைய பிடிக்குள் இருந்தாக வேண்டும். ஆகவே இது நேர்மையான சாதனை வழி அல்ல. அந்த ஜீவன் சற்றே மேல்நிலையில் இருந்த போதிலும் தார்மீக வழியில் சாதனை செய்ததில்லை. ஆகவே சாதகருக்கு நோய் தீர்க்கும் முறையையோ உடல்நலம் பேணும் முறையையோ கற்றுத் தர இயலாது. இதனால் பேசுவதன் மூலம் ஓர் ஆற்றலைக் கொடுக்கும் முறையை அந்த ஜீவன் கையாளுகிறது. இந்த ஆற்றலும் சிதறிப் போய் விடுவதால் அதற்கு சிறிதளவு தான் வலுவுண்டு. ஆக, சிறிய நோய்களை மட்டுமே இதனால் தீர்க்க முடியும், பெரிய நோய்களைத் தீர்க்கும் வலிமை கிடையாது. புத்த மதத்தில் கூறியுள்ளபடி, மேல்நிலை ஜீவன்களுக்கு சச்சரவுகள், இன்னல்கள் எதுவும் கிடையாது. அத்துடன் தம்மைப் பண்படுத்திக் கொள்ளவோ நிலையில் முன்னேறவோ வழியே இல்லை. எனவே மானிடரின் உடல் நிலை சீராக உதவி செய்வதன் மூலம் தங்களுடைய நிலையை உயர்த்திக் கொள்ளும் முயற்சியே இது. பரவெளி மொழி என்பது இப்படி ஏற்பட்டது தான். அது அற்புத ஆற்றலும் அல்ல, சீகோங் பயிற்சியும் அல்ல.

(5) ஆவிகளின் ஆளுகை (ஃபூட்டி)

ஆவிகளின் ஆளுகையிலேயே மிகவும் ஊறு விளைவிக்கக் கூடியது மிகக் கீழ்நிலை பிசாசுகளின் பிடியில் சிக்கிக் கொள்வது தான். தீய மார்க்க சாதனை புரிவதால் ஏற்படும் கேடு இது. மிகவும் கெடுதலானது என்பதுடன் இவ்வாறு பீடிக்கப்பட்டோரின் கதி பயங்கரமானது. சாதனை பழக ஆரம்பித்து சிறிது காலம் செல்லும் முன்பே சிலருக்கு நோய் குணப்படுத்துவதிலும் பொருளீட்டுவதிலும் ஆசை பிடித்து விடுகிறது. எப்போதும் அதே நினைவாக இருப்பார்கள். ஆரம்பத்தில் இவர்களும் கண்ணியமாகவே இருந்திருப்பார்கள்;

இவர்களை வழி நடத்த ஒரு குருவும் இருந்திருப்பார். ஆனால் நோய்க்கு சிகிச்சை செய்ய வேண்டும், அதன் மூலம் பணம் புரட்ட வேண்டும் என்ற வேட்கை வந்ததுமே எல்லாம் பிசகி விடும். இப்படியாகும் போது தான் கீழ்நிலை ஆவிகள் இவர்களிடம் ஈர்க்கப்படும். இத்தகைய ஆவிகள் நமது பௌதிக பரிமாணத்தில் இருப்பவை அல்லவெனினும் இவை இருப்பது உண்மை தான்.

இதுபோன்ற நிலைக்கு ஆளானவர் திடீரென்று தனக்கு திவ்வியக் கண் திறந்து விட்டதாகவும் கோங் பெற்றதாகவும் எண்ணுகிறார். உண்மையில், அவரைப் பிடித்திருக்கும் ஆவி தான் அவருடைய மூளையை தன்வசப்படுத்தியிருக்கிறது. தான் பார்க்கும் பிம்பங்களை இவர் மூளையில் பிரதிபலித்து தனக்கு திவ்வியக் கண் திறந்து விட்டதாக அவரை நினைக்க வைக்கிறது. ஆனால் அவரது திவ்வியக் கண் ஒன்றும் திறக்கவில்லை. ஆட்கொண்டிருக்கும் இந்த விலங்கு அல்லது ஆவி ஏன் அவருக்கு கோங் அளிக்கிறது, உதவ முயல்கிறது? ஏனெனில் நம் பிரபஞ்சத்தில் விலங்குகள் போன்ற கீழ்ஜந்துக்கள் ஆன்மீக சாதனை புரிய அனுமதிக்கப் படுவதில்லை. அவற்றுக்கு ஷின்ஷிங் பற்றியோ தன்னை அபிவிருத்தி செய்து கொள்ளவோ எதுவும் தெரியாததால் நேர்மையான மார்க்கத்தை அடைய அவற்றுக்கு அனுமதி இல்லை. இதனால் அவை மனித உடலைப் பற்றிக் கொண்டு மனித ரசத்தை உறிஞ்சிக் கொள்கின்றன. பிரபஞ்சத்தில் மற்றுமொரு விதி உண்டு. அதாவது, *இழப்பின்றி ஆதாயம் இல்லை*. ஆகவே அவை உங்கள் திருப்திக்காக புகழாசையையும் சுயலாப வேட்கையையும் நிறைவேற்றி வைக்கின்றன. உங்களை பிரபலமானவராகவும் பணக்காரராகவும் அவை ஆக்கி விடும். ஆனால் அவை இதை இலவசமாக செய்யவில்லை. அவற்றுக்குத் தேவையான மனித சாரத்தை பிரதியாக எடுத்துக் கொண்டு விடும். கடைசியில் அவை உங்களை விட்டு நீங்கும்போது நீங்கள் வலிமையெல்லாம் இழந்து ஒன்றுக்கும் உதவாத ஜட வாழ்க்கைக்குத் தள்ளப் படுவீர்கள். உங்கள் சீரழிந்த ஷின்ஷிங்கினால் வந்த விளைவு இது. ஒரே ஒரு நேர்மையான மனம் நூறு தீயவற்றை அடக்கும் வன்மை பெற்றது. நீங்கள் நேர்மையைக் கடைப்பிடித்தால் தீயவை உங்களை

அண்டாது. மேன்மையான, கண்ணியமான சாதகர்களாக இருங்கள். அற்ப விஷயங்களின் பக்கம் திரும்பாதீர்கள். நேர்மையான சாதனை மார்க்கத்தையே கடைப்பிடியுங்கள்.

(6) நேர்மையான சாதனையிலும் கூட தீய வழி ஏற்படக் கூடும்

நேர்மையான சாதனையைப் பயின்று வந்தாலும் கூட சிலர் தன்னையறியாமலே தீய பாதையை மேற்கொண்டு விடக் கூடும். சாதனைக்குரிய நியமங்களைத் தீவிரமாகக் கடைப்பிடிக்காமல் ஷின்ஷிங்கைப் பண்படுத்தத் தவறி, பயிற்சி புரியும் சமயத்தில் எதிர்மறை எண்ணங்களுடன் இருந்தால் இது போல் நேரிடும். உதாரணமாக, நின்ற நிலைப் பயிற்சியிலோ, அமர்ந்த தியானம் போன்ற பயிற்சியிலோ இங்கே ஈடுபட்டிருக்கையில் இவர்களுடைய எண்ணங்கள் என்னவோ பணத்தின் மீதும் சுயலாபத்தின் மீதும் சென்று கொண்டிருக்கும். “அவன் எனக்கு தீங்கிழைத்தானே, எனக்கு சித்திகள் கிடைக்கட்டும், அவனுக்கு ஒரு வழி வைக்கிறேன்” என்பது போன்ற கெட்ட உணர்ச்சிகளோ அல்லது அற்புத சக்திகளின் மேல் பேராசை கொண்டு பல தீய எண்ணங்களை வளர்த்துக் கொண்டோ இருப்பவர் கோங் பழுதாகி தீய வழிக்கு சென்று விடுவார். இது மிக ஆபத்தானது. கீழ்நிலை ஜீவன்களும் தவறான சக்திகளும் இவர் பால் ஈர்க்கப்படும். அவற்றைத் தானே வரவழைத்ததைக் கூட இவர் அறிய மாட்டார். இவரது பற்றுதல்கள் வலுவானவை. ஆசைகளைப் பூர்த்தி செய்து கொள்வதற்காக செய்யப்படும் சாதனைக்கு எந்த அங்கீகாரமும் கிடையாது. இது போன்றவர்கள் நேர்மையானவர்களல்ல. இவர்களுடைய ஆசானால் கூட இவர்களைக் காப்பாற்ற முடியாது. ஆகவே சாதகர்கள் தங்களுடைய ஷின்ஷிங் தரத்தைக் காத்து உயர்த்த வேண்டும். எதற்காகவும் வேட்கையுறாமல் மனதை அற வழியில் நிறுத்த வேண்டும். இல்லாவிடில் இன்னல்கள் நேரக் கூடும்.

இரண்டாம் அத்தியாயம் ஃபாலுன் கோங்

பெளத்த பிரிவைச் சேர்ந்த ஃபாலுன் ஷோலியன்³² தாஃபாவி லிருந்து உருவான ஆன்மீகப் பயிற்சியே ஃபாலுன் கோங் எனப்படும். அது பெளத்த பிரிவின் மிகச் சிறந்த சாதனை மார்க்கம். அதற்குரிய சிறப்பு அம்சங்களினால் பெளத்த பிரிவின் மற்ற சராசரி மார்க்கங்களிலிருந்து வேறுபட்டு தனிச் சிறப்புடன் விளங்குகிறது. இதன் வழிமுறை ஒரு பிரத்தியேகமான தீவிர சாதனைமுறையாகும். இதில் பயிலும் சாதகர்கள் உயரிய ஷிள்ஷிங் நிலையும் பிறவியிலேயே அதீதமான நல்லியல்பையும் பெற்றவர்களாக இருத்தல் வேண்டும். தீவிர முனைப்புடன் இதில் பயில் விரும்புவோரின் எண்ணிக்கை மிக அதிகமாக இருந்தாலும் பயனடைந்து முன்னேறும் வகையில் நான் இந்த சாதனை முறையை மாற்றியமைத்து மக்கள் தொகையினரிடம் பிரபலமாகச் சென்றடையும் வண்ணம் வகுத்திருக்கிறேன். இவ்வாறு மாற்றம் பெற்றிருப்பினும் இது ஏனைய சாதனைகளை விட தரத்திலும் போதனையிலும் பல மடங்கு மேலானது.

1. ஃபாலுனின் செயல்பாடு

ஃபாலுன் கோங்கின் நியதிச் சக்கரமான ஃபாலுன், பிரபஞ்சத்தின் சிறிய வடிவமேயானதால் பிரபஞ்சத்தின் இயல்புகளையே கொண்டுள்ளது. ஃபாலுன் கோங் சாதகர்கள் அதிவிரைவில் அசாதாரண சக்திகளையும் ஆற்றல் செறிவையும் அடைவதுடன் மிகக் குறுகிய காலத்திலேயே ஒப்பற்ற சக்தி வாய்ந்த ஃபாலுனையும் வளர்த்துக் கொள்ள முடியும். முழுமையாக வளர்ந்த பின்னர் ஃபாலுன் அறிவுத் திறனுடைய ஜீவனாக விளங்கும். தானியங்கியாக இடையறாது சுழன்றவாறு சாதகரின் அடிவயிற்றுப் பகுதியில் சூட்சுமமாகக்

³² ஷோலியன்: உண்முகப் பயிற்சி அல்லது ஆன்மீகப் பயிற்சி.

காணப்படும். பிரபஞ்சத்திலிருந்து சக்தியை உட்கிரகித்து உரு மாற்றி இறுதியில் சாதகரின் மெய்யுடலில் அச்சக்தியை கோங் ஆகவும் மாற்றியமைக்கும். இவ்வாறு ஃபா சாதகரைப் பண்படுத்தும் விளைவு உண்டாகிறது. சாதகர் இடைவிடாது ஒவ்வொரு நொடியும் பயிற்சி செய்யாவிடினும் ஃபாலுன் இடைவிடாது அவரைப் பண்படுத்தும் என்பது இதன் பொருள். உண்முக பலனாக சாதகர் முக்தியடைய ஃபாலுன் வழி வகுக்கிறது. அத்துடன் சாதகரை வலுவுள்ளவராகவும் ஆரோக்கியம் உடையவராகவும் புத்தி கூர்மையும் விவேகமும் உடையவராகவும் மாற்றி வழி தவறிப் போகாமலும் பாதுகாக்கிறது. கீழ்நிலை ஷின்ஷிங் உடையவர்களிடமிருந்து இடைஞ்சல் நேரிடாவண்ணமும் காப்பாற்றும். வெளிப்புறப் பலனாக சுற்றியுள்ள மனிதர்களின் கேடுகளையும் நோய்களையும் நீக்கும்; சூழ்நிலையில் உள்ள எல்லா முரண்பாடுகளையும் நேராக்கும். ஃபாலுன், அடிவயிற்றுப் பாகத்தில் இடையறாமல் கடிகாரப் போக்கில் ஒன்பது முறை, எதிர்ப்போக்கில் ஒன்பது முறை என்று மாறி மாறிச் சுழல்கிறது. கடிகாரப் போக்கில் சுழலும் போது பிரபஞ்ச சக்தியை அதிக வலிமையுடன் இழுத்துக் கொள்ளும். அப்போது அதன் சக்தி அபாரமானதாக இருக்கும். சாதகரின் ஆற்றல் செறிவு அதிகரிக்க அதிகரிக்க ஃபாலுனின் சுழற்சியும் வலுவடையும். தலையுச்சியில் சீ-சக்தியை வலிந்து கொட்டும் பயிற்சியில் கூட இது போன்ற நிலையை அடைய முடியாது. ஃபாலுன் எதிர்ப்புறமாகச் சுழலும் போது சக்தியை வெளியேற்றுகிறது. அதன் மூலம் சுற்றியுள்ள அனைத்துயிர்களுக்கும் உய்வளிக்கிறது; சுற்றியுள்ள எல்லாக் கேடுகளையும் சீர்திருத்துகிறது. இவ்வாறு சாதகரைச் சுற்றியுள்ளோரும் பலனடைகின்றனர். நம் நாட்டில் பயிலப்படும் எல்லா சீகோங் பயிற்சிகளோடு ஒப்பிடடால் ஃபாலுன் கோங் மட்டும் தான் ஃபா சாதகரைப் பண்படுத்திக் கொண்டே இருக்கிறது என்ற வாசகத்தை நிலைநாட்டும் முன்னோடியான ஒரே மார்க்கம்.

ஃபாலுன் மிக அரிதானது. எவ்வளவு செல்வம் கொடுத்தாலும் வாங்க முடியாதது. எனது ஆசான் ஃபாலுனை எனக்கு அளிக்கையில் அதை நான் வேறு எவருக்கும் அளிக்க இயலாது

என்றுரைத்தார். ஆயிரமாயிரம் ஆண்டுகள் சாதனை புரிந்தவர்கள் ஃபாலுனை வேண்டியும் அவர்களுக்கு அது கிடைக்கவில்லை. சில ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை ஒரு சீடரைத் தேர்வு செய்யும் முறை களைப் போலன்றி அந்த சாதனைமுறைப்படி மிக நீண்ட காலம் கழித்தே ஒரே ஒரு சீடருக்கு அது வழங்கப்படும். அதனால் தான் ஃபாலுன் மிக அரிதாகிறது. இந்த சாதனை முறையை நாம் பொதுமக்களிடையே பிரபலப்படுத்தி ஃபாலுனின் சக்தியை சிறிது குறைத்து வழங்கிய போதும் அதன் சக்தியும் அபரிமிதமானது தான். அதனைப் பெற்றுக் கொண்ட சாதகர்கள் தங்கள் சாதனையில் பாதியை அடைந்து விட்டார்கள், மிகுதியுள்ள பாதியில் அவர்கள் தம் ஷின்ஷிங்கை வளப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டியது தான். உயர்ந்ததொரு நிலையை எட்டுவது சாத்தியமே. முன்விதித் தொடர்பு இல்லாதவர்களோ இந்த சாதனையைத் தொடங்கிய போதும் அரைகுறையாக விட்டு விடுவார்கள். எனவே ஃபாலுனும் அவர்களிடமிருந்து விலகி விடும்.

ஃபாலுன் கோங் பௌத்த பிரிவைச் சேர்ந்தது தான். ஆனாலும் அது பௌத்த பிரிவின் எல்லைகளை வெகுவாகத் தாண்டிவிட்டது. பிரபஞ்ச முழுவதையும் உள்ளடக்கிய சாதனைப் பயிற்சி அது. கடந்த காலத்தில் பௌத்த பிரிவின் கோட்பாடுகளை மட்டுமே பௌத்த பிரிவு சாதனைமுறைகள் எடுத்துரைத்தன. அதேபோல் டாவ் பிரிவினர் டாவ் கோட்பாடுகளை மட்டும் விளக்கினர். அவை இரண்டுமே பிரபஞ்ச தத்துவத்தின் அடிப்படையை நன்கு விளக்கவில்லை. இந்தப் பிரபஞ்சம் மனிதப் பிறவியைப் போன்றது. அதாவது சடப்பொருளால் ஆகிய உருவத்தைத் தவிர அதற்கென தனிப்பண்புகளும் உண்டு. அவற்றை மூன்று சொற்களில் அடக்கி விடலாம்: ஜென்-ஷான்-ரென் என்னும் சத்தியம்-காருண்யம்-பொறுமை ஆகிய குணங்களே அவை. டாவ் பிரிவின் சாதனை ஜென் என்பதை முதன்மைப் படுத்துகிறது. அதாவது, உண்மை பேசுதல், நேர்மையாய் செயல் புரிதல், மற்றும் ஆதியில் உள்ள உண்மை நிலையை அடைந்து இறுதியில் சத்திய ஜீவனாகுதல் என்னும் இலக்கை அடைவது. பௌத்த பிரிவு ஷான் என்பதை முதன்மைப்படுத்துகிறது. பெரும் கருணையைப் பெருக்கி எல்லா

உயிர்களுக்கும் உய்வளிப்பதை அது வலியுறுத்துகிறது. நமது சாதனை முறை ஒரே சமயத்தில் ஜென்-ஷான்-ரென் ஆகிய மூன்று பண்புகளையும் வளர்ப்பதில் முனைகிறது. இம்முறையில் நேரடியாகப் பிரபஞ்சத்தின் அடிப்படைப் பண்புகளுக்கேற்ப சாதனை புரிந்து இறுதியில் சாதகர் பிரபஞ்சத்துடன் இசைந்தவராகிறார்.

ஃபாலுன் கோங், மனம், உடல் இரண்டையும் பண்படுத்தும் பயிற்சி. ஒருவரின் ஆற்றல் செறிவும் ஷின்ஷிங்கும் ஒரு குறிப்பிட்ட கட்டத்தை அடையப் பெற்றதும் அவர் இவ்வுலகில் மெய்ஞான நிலையை அடைந்து (கோங் பூட்டவிழ்க்கும் இறுதி நிலையில்) அழிவற்ற உடலையும் பெறுகிறார். பொதுவாக, மூவுலகத்துக்குட்பட்ட நியதி, மூவுலக கடந்த நியதி என்றும் இன்னும் பல நிலைகளிலும் ஃபாலுன் கோங் வகுக்கப்பட்டுள்ளது. ஆர்வமுள்ள எல்லா பயிற்சியாளர்களும் நியமம் தவறாது உறுதியுடன் பயின்று, தம் ஷின்ஷிங் நிலையைத் தொடர்ந்து பண்படுத்தி மெய்ஞானம் பெற்று தங்கள் உண்முக சாதனையில் நிறைவெய்து வார்கள் என நம்புகிறேன்.

2. ஃபாலுனின் அமைப்பு

ஃபாலுன் கோங்கின் ஃபாலுன், அறிவுத்திறனுள்ள, அதீத சக்தி வாய்ந்த பொருட்களுடன் சுழலும் விசை. பிரம்மாண்ட பிரபஞ்ச வெளியின் நியதிக்கேற்ப அது சுழல்கிறது. ஒரு வகையில் அது பிரபஞ்சத்தின் சிறிய உருவமே தான்.

ஃபாலுனின் மையத்தில் பௌத்த பிரிவின் சின்னமான ஸ்வஸ்திகம்卐³³ உள்ளது. சம்ஸ்கிருதத்தில் ஸ்வஸ்திகம் என்றால் நன்மைகளையெல்லாம் ஈர்க்க வல்லது (ட்ஸிஹாய் அகராதி) என்று பொருள். அதுதான் ஃபாலுனின் மையம். அதனுடைய நிறம் பொன் மஞ்சள் போன்றது. அதன் அடித்தட்டின் நிறம் நல்ல சிவப்பு. அந்த அடித்தட்டின் வெளி வளையம் ஆரஞ்சு நிறம் கொண்டது. டய்ஜி³⁴ சின்னங்கள் நான்கும் பௌத்த பிரிவின்

³³ சீன புத்தமதத்தில் ஸ்ரீவத்ஸ சின்னமும் இவ்வாறே குறிக்கப்படுகிறது.

³⁴ டய்ஜி: டாவ் பிரிவின் சின்னம்

௩ சின்னங்கள் நான்கும் என ஒன்றன் பின் ஒன்றாக எட்டு திசைகளில் ஒழுங்கு படுத்தப் பட்டுள்ளன. சிவப்பும் கறுப்புமாக உள்ள டய்ஜி சின்னங்கள் டாவ் பிரிவைச் சேர்ந்தவை. மற்றும் சிவப்பும் நீலமுமான டய்ஜி சின்னங்கள் ஆதி மகா டாவ் பிரிவைச் சேர்ந்தவை. நான்கு சிறு ௩ சின்னங்களும் பொன்மஞ்சள் நிறமானவை. ஃபாலுனின் அடித்தட்டின் நிறம் சிவப்பு, ஆரஞ்சு, மஞ்சள், பச்சை, நீலம் மற்றும் ஊதா என அழகாக அவ்வப்போது நிறம் மாறும். (புத்தகத்தில் கொடுத்துள்ள சித்திரத்தைப் பார்க்கவும்.) மையத்திலிருக்கும் ௩ சின்னத்தின் நிறமும் டய்ஜியின் நிறமும் மாறுவதில்லை. வெவ்வேறு அளவுகளில் உள்ள இந்த எல்லா ௩ சின்னங்களும் ஃபாலுனும் தனித்தனியாகச் சுழலும். ஃபாலுனின் வேர் பிரபஞ்சத்தில் ஊன்றப்பட்டுள்ளது. பிரபஞ்சம் சுழன்றவாறு இருக்கிறது, எல்லா விண்மீன் கூட்டங்களும் சுழன்றவாறே உள்ளன. அவ்வாறே ஃபாலுனும் சுழன்ற வண்ணம் இருக்கின்றது. திவ்வியக் கண் கீழ்நிலையில் திறக்கப் பட்டவர்கள் ஃபாலுன் ஒரு மின்விசிறி போல சுழல்வதைப் பார்ப்பர். உயர்நிலையில் திவ்வியக் கண் திறக்கப் பெற்றவர்களோ ஃபாலுனின் முழு வடிவையும் காண்பர். அது மிகப் பிரகாசமாக, ரம்மியமாகக் காட்சியளிக்கும். சாதகர்கள் ஊக்கத்துடன் முன்னேற இது தூண்டுதலாக அமையும்.

3. ஃபாலுன் கோங் சாதனைமுறையின் சிறப்பியல்புகள்

(1) ஃபா சாதகரைப் பண்படுத்திக் கொண்டே இருக்கிறது

ஃபாலுன் கோங் பயிலுபவர்க்கு சக்திச்செறிவும் அசாதாரண ஆற்றல்களும் அதிவிரைவில் வளருவதுடன் அவர்களுக்கு ஃபாலுன் ஒன்றும் இச்சாதனை மூலம் கிடைக்கப் பெறுகிறது. மிகக் குறுகிய காலத்திலேயே ஃபாலுன் உருவாகி வலிமை மிக்கதாகி விடுகிறது. சாதகர்கள் தடம் மாறிச் செல்லாதவாறு அது பாதுகாக்கிறது. மேலும், தரம் குறைந்த மனிதர்களால் இடையூறு ஏற்படாத வண்ணம் காக்கிறது. ஃபாலுன் கோங்கின் கோட்பாடுகள் பரம்பரை சாதனை முறைகளினின்று வேறுபட்டவை.

ஏனெனில், ஃபாலுன் உருவான பிறகு அது அறிவுத் திறனுடன் தானியங்கியாக இடையறாது சுழன்று சாதகரின் அடிவயிற்றுப் பகுதியில்³⁵ சக்தியைச் சேகரித்த வண்ணம் இருக்கிறது. தனது சுழலும் தன்மையால் ஃபாலுன் பிரபஞ்சத்திலிருந்து சக்தியை தானாகவே உள்வாங்கிக் கொள்கிறது. ஆக, இடையறாது சுழல்வதால் ஃபா சாதகரை பண்படுத்திக் கொண்டே இருக்கிறது என்னும் இலக்கை எய்துகிறது. சாதகர் பயிற்சி செய்யாத நேரத்திலும் ஃபாலுன் அவரை பண்படுத்திய வண்ணமே இருக்கிறது என்பதைத் தான் இது குறிக்கிறது. சாதாரண மனிதர் பகலில் வேலை செய்தும் இரவில் தூங்கியும் ஆக வேண்டியிருக்கிறது. பயிற்சி செய்வதற்கு அளவாகத் தான் நேரம் கிடைக்கிறது. பயிற்சி செய்வதைப் பற்றி சதா நினைத்துக் கொண்டிருப்பது மட்டுமே இருபத்து நாலு மணிநேரமும் இடைவிடாது சாதனை செய்வதற்கொப்பாக முடியாது. மற்றெந்த சாதனைமுறையிலும் இடைவிடாது பயிலும் இலக்கை அடைய இயலாது. ஆனால் நிறுத்தாமல் சுழலும் ஃபாலுன், உண்முகமாகச் சுழலும் போது பெருமளவில் சீ-சக்தியை இரவு பகலாக உள்வாங்கி தனது ஒவ்வொரு இருப்பிடத்திலும் சேமித்து உருமாற்றிய வண்ணம் இருக்கிறது. சீ-சக்தியை அது உயர்நிலை பொருட்களாக மாற்றி கடைசியில் சாதகரின் மெய்யுடலில் கோங்காக உருமாற்றுகிறது. இதுதான், ஃபா சாதகரைப் பண்படுத்திக் கொண்டே இருக்கிறது என்பது. டான் எனப்படும் சக்திக்கற்றையை வளர்க்கும் மற்ற சீகோங் பயிற்சிகளினின்றும் ஃபாலுன் கோங் வழிமுறை முற்றிலும் மாறுபட்டது.

ஃபாலுன் கோங் சாதனையின் முக்கிய சிறப்புத் தன்மை டானையைல்லாது ஃபாலுனைப் பேணுவது தான். இதுவரை சமூகத்தில் பிரபலமாகியுள்ள எல்லா சாதனை முறைகளுமே, புத்தமத, டாவ்மதக் கிளைகள் அல்லது பௌத்த, டாவ் பிரிவை சேர்ந்தவையானாலும் சரி, மக்களிடையே பரவியுள்ள வேறு வழிகளும் சரி, எல்லாமே டானைப் பேணுபவையே. புற வழி சாதனை முறைகளும் அப்படியே. இவையெல்லாம் டான் வழி சீகோங்

³⁵ ஃபாலுன் அடிவயிற்றின் நிலையில் வேற்றுப் பரிமாணத்தில் காணப்படும்.

என்று அழைக்கப் படுகின்றன. புத்த பிசஷுக்கள், பிசஷுணிகள் மற்றும் டாவ் துறவியர் எல்லோரும் இந்த டான் வழி சாதனையை கடைப்பிடித்தனர். மரணத்துக்குப் பின் இவர்களை தகனம் செய்த பின் இவர்கள் உடலிலிருந்து தர்ம சரீரம்³⁶ என்று கூறப்படும் ஒருவித திடப்பொருள் வெளியாகும். மிகத் தின்மையும் அழகும் கூடிய இப்பொருளை நவீன விஞ்ஞானக் கருவிகளால் அறிந்து கொள்ள இயலாது. இது நம் பெளதிகப் பரிமாணத்தைச் சார்ந்தது அல்ல. உயர்சக்திப் பொருளால் வேற்று பரிமாணங்களிலிருந்து திரட்டப் பெற்றது டான். இந்த வழி சாதனை பழகுபவர்கள் தம் வாழ்நாளில் மெய்ஞான நிலையை எட்டுவது கடினம். கடந்த காலத்தில் டான் வழியைப் பின்பற்றிய சிலர் தங்கள் டானை மேலே எழுப்பப் பார்த்தனர். தலைக்குள் அமைந்துள்ள நீவான் மாளிகை³⁷யை அடைந்ததும் மேற்கொண்டு எழாமல் அங்கேயே சிக்கிக் கொண்டு விட்டது. எனவே இவர்கள் அந்த நிலையிலேயே தங்கி விட்டனர். சிலர் டானைப் பிளக்க விரும்பி முயன்றனர். ஆனால் அதற்கான முறை தெரியவில்லை. வேறு சில சம்பவங்களும் உண்டு. ஒருவரின் பாட்டனார் சாதனையில் நிறைவு பெற முடியவில்லை. எனவே வாழ்வின் கடைசியில் தனது டானை வெளிக் கொணர்ந்து இவரது தந்தைக்கு அளித்து விட்டார். தந்தையின் பயிற்சியும் நிறைவுறாமல் போகவே டான் இந்த மனிதரை வந்தடைந்தது. இவரால் இன்றளவும் முயற்சியில் வெற்றி காண முடியவில்லை. அது அவ்வளவு கடினமானது. ஆனால் செம்மையான சாதனை முறைகள் பல இருக்கத்தான் செய்கின்றன. உண்மையான போதனையை பெற முடிந்தால் அது அவ்வளவு கடினமல்ல. ஆனால் உயர்நிலை போதனையைப் பெறுவது மிக அரிது.

³⁶ தர்ம சரீரம்: டான் பண்படுத்தும் சாதனை செய்தவரின் சவம் எரிக்கப்பட்ட பின் எஞ்சும் விசேஷமான ஒளிரும் பொருட்கள்.

³⁷ நீவான் மாளிகை (Niwan Palace): மூளையின் பின்புறம் இருக்கும் கூம்புப் பகுதி (pineal body) டாவ் பிரிவினரால் இவ்வாறு குறிக்கப் படுகிறது.

(2) பிரதான உணர்வைப் பண்படுத்துதல்

எல்லோருக்கும் பிரதான உணர்வு உண்டு. நாம் சிந்திப்பதற்கும் செயலாற்றுவதற்கும் இந்த பிரதான உணர்வையே சார்ந்துள்ளோம். பிரதான உணர்வு தவிர ஒன்று அல்லது ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட துணை உணர்வுகளும் நம்முடலில் உள்ளன. அத்துடன் நமது முன்னோர்கள் விட்டுச் சென்ற படிமங்களும் நம்முள் வாழ்கின்றன. துணை உணர்வுகளும் பிரதான உணர்வின் பெயராலேயே குறிப்பிடப் படுகின்றன. ஆனால் துணை உணர்வு திறன் மிக்கது, அதனுடைய தரமும் உயர்வானது. அது மனித சமுதாயத்தின் மாயவலைப் புதிரில் சிக்கி தன்னை இழப்பதில்லை. தனக்குரிய குறிப்பிட்ட பரிமாணத்தை அதனால் காண முடியும். பெரும்பாலான சாதனை மார்க்கங்கள் துணை உணர்வைப் பேணும் முறையை கடைப்பிடிக்கின்றன. ஊனுடலும் பிரதான உணர்வும் வெறும் கருவிகளாகவே அங்கு செயல்படுகின்றன. பொதுவாக சாதகர்கள் இது பற்றி அறியாமல் மன நிறைவுடன் இருந்து கொண்டிருப்பார்கள். சமுதாய வாழ்வில், பற்றுக் கொண்டுள்ள அநேக யதார்த்த விஷயங்களை துறப்பது மிகக் கடினம். ஆகவே பல சாதனை முறைகள் மோன நிலையில் பயிற்சி செய்து சமதி நிலையில் ஆழ்ந்து விடும் பழக்கத்தையே கடைப்பிடிக்கின்றன. சமதி நிலை பயிற்சியால் உருமாற்றம் நிகழும் போது இந்தத் துணை உணர்வு தான் பயன்பெறுகிறது. அதாவது வேறொரு தளத்தில் உருமாற்றம் பெற்று அது முன்னேறுகிறது. இறுதியில் ஒருநாள், சாதனையில் நிறைவு பெற்று கோங்கையும் அது எடுத்துக் கொண்டு சென்று விடுகிறது. உங்கள் பிரதான உணர்வுக்கோ, மெய்யுடலுக்கோ எதுவும் எஞ்சியிராது. வாழ்நாள் முழுதும் செய்த பயிற்சி பயனற்று போகும். எவ்வளவு பரிதாபம்! சில பிரபலமான சீகோங் ஆசான்கள் பலவகையான அசாதாரண ஆற்றல்கள் கைவரப் பெற்றிருப்பர்; அதனால் பெயரும் புகழும் அடைந்திருப்பார்கள். ஆனாலும் கோங் தமது மெய்யுடலில் வளரவில்லை என்பதை அவர்கள் அறிய மாட்டார்கள்.

நமது ஃபாலுன் கோங் சாதனை நேரடியாக பிரதான உணர்வையே பண்படுத்துகிறது. சாதகரின் உடலிலேயே கோங் வளரும் என்பதை நாம் உறுதிப்படுத்துகிறோம். துணை உணர்வுக்கும் அதில் ஒரு பங்கு நிச்சயம். ஆயினும் அதன் முன்னேற்றம் இரண்டாம் பட்சமாகவே இருக்கும். நம்முடைய சாதனை முறைக்கு சீரிய வின்ஷிங் வளர்ச்சி கண்டிப்பாக கடைப்பிடிக்க வேண்டிய ஒன்று. மனித சமுதாயத்தில், மிகச் சிக்கலான சூழ்நிலையில் இருந்து கொண்டு உடலையும் உள்ளத்தையும் பதப்படுத்தி சேற்றிலிருந்து மலரும் செந்தாமரை போன்று முன்னுக்கு வர வேண்டும். இவ்வாறு நீங்கள் சாதனையில் வெற்றி பெற வேண்டும். இதனாலேயே ஃபாலுன் கோங் மிகவும் அருமையானது. கோங் பெறப் போவது பிரதான உணர்வாகிய நீங்களே தான் என்பதாலேயே இது மிக அரிதாகிறது. அதே சமயம் அது மிகவும் கடினமானதும் கூட. ஏனெனில், சிக்கலானதொரு சூழ்நிலையில் கடுமையான சோதனைகளுக்கு ஆளாகி உருக்கி வார்ப்பெடுப்பது போன்ற சிரமத்துடன் முன்னேறும் இந்த பாதையையே நீங்கள் தேர்ந்தெடுத்திருப்பதனால் தான்.

பிரதான உணர்வைப் பேணுவதே நம் சாதனையின் இலக்கு என்பதால் பயிற்சி செய்வதற்கு பிரதான உணர்வையே பயன்படுத்த வேண்டும். எல்லா தீர்மானங்களையும் பிரதான உணர்வு தான் எடுக்க வேண்டும், துணை உணர்வு செய்யும்படி விட்டு விடக் கூடாது. இல்லையெனில் ஒருநாள் அது சாதனையை முடித்துக் கொண்டு தன்னுடன் கோங்கை எடுத்துச் சென்றுவிடும். பிரதான உணர்வுக்கும், உங்கள் மெய்யான உடலுக்கும் எதுவும் இல்லாமல் போய் விடும். உயர்நிலைக்கான சாதனையில் முனைந்திருக்கையில் உங்கள் பிரதான உணர்வு நடப்பதை அறியாமல் தூங்குவது போல இருக்கலாகாது. பயிற்சிகளை செய்வது நீங்களே தான் என்ற தெளிவுடன் இருந்துகொண்டு சாதனையில் முன்னேறுவதிலும், வின்ஷிங்கை மேம்படுத்துவதிலும் கவனமாக இருக்க வேண்டும். அப்போது தான் உங்கள் வசத்தில் இருந்து கொண்டு கோங்கையும் பெற முடியும். சில நேரங்களில் நீங்கள் தன்னை மறந்த நிலையில் சில காரியங்களை எப்படி செய்தோம்

என அறியாமலே செய்து முடித்திருப்பீர்கள். அச்சமயம் உங்கள் துணை உணர்வு தான் மேலோங்கி நின்று பொறுப்பேற்றிருக்கிறது. நீங்கள் தியானத்தில் அமர்ந்திருக்கையில் கண்ணைத் திறந்து பார்த்தால் முன்புறம் மற்றொரு நீங்கள் உட்கார்ந்திருப்பது போல் தெரிந்தால் அதுதான் உங்கள் துணை உணர்வு. நீங்கள் ஒரு திசை நோக்கிய வண்ணம் தியானத்தில் அமர்ந்திருக்கும் போது சட்டென்று எதிர்த்திசையில் நீங்கள் அமர்ந்திருப்பதை காண்கிறீர்கள், “நான் எப்படி வெளியில் வந்தேன்?” என்று வியக்கிறீர்கள். அப்படியென்றால் உங்கள் உண்மையான உள்ளுயிர், அதாவது பிரதான உணர்வு தான் வெளியில் வந்திருக்கிறது. அங்கே உட்கார்ந்திருப்பது உங்கள் பௌதிக உடலும் துணை உணர்வும். இதையெல்லாம் பிரித்து உணர முடியும்.

ஃபாலுன் கோங் பயிற்சியில் ஈடுபடும் போது தன்னை மறந்த நிலைக்குச் சென்று விடக் கூடாது. அப்படிச் செய்வது ஃபாலுன் கோங் சாதனையின் மகா மார்க்கத்துக்கு பொருந்தாது. பயிற்சி செய்யும் போது மனதைத் தெளிவாக வைத்திருக்க வேண்டும். உங்கள் பிரதான உணர்வு திடமாக இருக்குமேயானால் தவறு நடக்க வாய்ப்பில்லை, தீங்கு எதுவும் நேராது. பிரதான உணர்வு பலவீனமாக இருந்தால் தான் வேண்டாதது எதுவேனும் உங்கள் உடலை பாதிக்க வாய்ப்புண்டு.

(3) திசையையும் நேரத்தையும் சாராத பயிற்சி

பெரும்பாலான சாதனை முறைகள் எந்த நேரத்தில் எந்த திசை நோக்கி பயிற்சி செய்ய வேண்டும் என்பதை வலியுறுத்துகின்றன. நாம் இவ்விஷயங்களை பொருட்டாக்குவதில்லை. ஃபாலுன் கோங் சாதனைமுறை பிரபஞ்சத்தின் பண்பையும் பரிணாம தத்துவத்தையும் ஒட்டி செயல்படுகிறது. ஆகவே திசையும் நேரமும் நமக்கு முக்கிய மில்லை. அனைத்து திசைகளையும் தழுவி ஓயாது சுழன்றவாறு இருக்கும் ஃபாலுனை ஆதாரமாகக் கொண்டு நாம் பயிலுவதால் நமக்கு திசையும் நேரமும் பொருட்டில்லை. நமது ஃபாலுன் பிரபஞ்ச இயக்கத்துடன் இசைந்து செயல்படுகிறது. பிரபஞ்சம் எப்போதும் இயங்கிக் கொண்டே இருக்கிறது, ஆகாய கங்கை

என்னும் விண்மீன் பாதையும் இயங்கியவாறே உள்ளது, கிரகங்கள் ஒன்பதும் சூரியனைச் சுற்றிச் சுழல்கின்றன, பூமியும் சுழன்றவாறு உள்ளது. இதில் வடக்கு, கிழக்கு, தெற்கு, மேற்கு என்று எதைச் சொல்வது? இந்த திசைகள் எல்லாம் பூமியில் வசிக்கும் மனிதர்கள் வகுத்தவை தானே. நீங்கள் எந்தத் திசையை நோக்கி திரும்பினாலும் எல்லா திசைகளையுமே பார்க்கிறீர்கள்.

பயிற்சி செய்ய நள்ளிரவு தான் உகந்த நேரம் என்று சிலரும், நண்பகல் தான் சிறந்தது என்று சிலரும், வேறு நேரங்களை சிலரும் சொல்கின்றனர். நாம் இவற்றையெல்லாம் முக்கியமாகக் கருதுவதில்லை. ஏனென்றால், நீங்கள் பயிற்சி செய்யாத போதும் ஃபாலுன் உங்களை பண்படுத்தியவாறே இருக்கிறது. ஒவ்வொரு கணமும் சாதனையில் ஃபாலுன் உங்களுக்கு உதவி புரிந்தவாறு இருக்கிறது. ஃபா சாதகரைப் பண்படுத்திக் கொண்டே இருக்கிறது. டான் வழி சீகோங்கில் பயிற்சியாளர் டானைப் பேணுகிறார். ஃபாலுன் கோங்கிலோ ஃபா சாதகரைப் பண்படுத்துகிறது. நிறைய நேரம் கிடைக்கும்போது நிறைய பயிற்சி செய்யுங்கள், நேரம் குறைவாக இருந்தால் குறைந்த அளவு செய்யுங்கள். கெடுபிடி எதுவுமில்லை.

4. மனம், உடல் இரண்டையும் பண்படுத்துதல்

ஃபாலுன் கோங் சாதனையில் மனம், உடல் இரண்டும் பண்படுகிறது. பயிற்சியின் மூலம் மெய்யுடல் (பன்டி) முதலில் மாற்றம் அடைகிறது. மெய்யுடலைக் கைவிடாமல் பிரதான உணர்வு பெளதிக உடலோடு ஐக்கியமாகிறது. இவ்வாறு முழு இருப்பும் சாதனையில் நிறைவு பெறுகிறது.

(1) மெய்யுடலை மாற்றுவது

மனித உடல் சதை, ரத்தம், எலும்புகளால் ஆனது. இவை பல்வேறு மூலக்கூறுகளால் வகுந்து அமைக்கப்பட்டுள்ளன. இந்த மூலக்கூறுகளின் தொகுப்பு, உண்முக சாதனையின் மூலம் உயர்தர சக்திப் பொருளாக உருமாற்றம் பெறுகின்றது. அதன் பின்னர் இவ்வுடல் பழைய பொருண்மைகளால் ஆனது அல்ல. தனது அடிப்படை

இயல்பிலேயே ஒரு மாற்றத்தை அது அடைந்து விடுகிறது. ஆயினும் சாதாரண மக்களிடையே மனித சமூகத்தின் சூழ்நிலையை பாதிக்காமல் வாழ வேண்டியது அவசியம். ஆகையால் இந்த உரு மாற்றம் மனித உடலின் மூலக்கூறுகளின் அமைப்பையோ வரிசையை யோ மாற்றாமல் தொகுப்பை மட்டுமே மாற்றுகிறது. எப்போதும் போல் உடலின் சதை மென்மையாகவும் எலும்புகள் கடினமாகவும் ரத்தம் திரவமாகவும் தான் இருக்கும். கத்தியால் கீறினால் ரத்தம் ஒழுகவே செய்யும். சீன தத்துவத்தின்படி அனைத்துப் பொருட்களும் உலோகம், மரம், நீர், நெருப்பு மற்றும் மண் ஆகிய ஐங்கூறுகளால் ஆனவை. மனித உடலும் அப்படியே. உண்முக சாதனையின் மூலம் உருமாறிய மெய்யுடலில் மூலக்கூற்றின் தொகுப்பு உயர்தர சக்திப்பொருளாக மாற்றியமைக்கப்பட்ட பின்னர் அவ்வுடல் ஐங்கூறுகளால் ஆனதாக இராது. ஐங்கூறுகளைக் கடப்பது என்னும் தத்துவம் இது தான்.

உடலையும் மனத்தையும் ஒருங்கே பண்படுத்தும் இது போன்ற சாதனை முறைகள் வயோதிகத்தைத் தடுத்து சாதகரின் ஆயுளை நீடிக்கின்றன என்பது வெளிப்படையாகவே தெரியும். நமது ஃபாலுன் கோங் சாதனை முறையிலும் இதைக் கண்கூடாகப் பார்க்க முடியும். ஃபாலுன் கோங் செயல்படுவது எவ்வாறெனில், அது மனித உடலின் மூலக்கூறின் தொகுப்பையே அடியோடு மாற்றுகிறது; சாதனையால் சேகரிக்கப்பட்ட உயர்சக்திப் பொருள் ஒவ்வொரு உயிரணுவிலும் நிரப்பப் படுகின்றது. உடலில் வழக்கமாக ஏற்படும் வளர்சிதை மாற்றம் இனி இல்லை. சாதகர் இவ்வாறு வேறு பரிமாணங்களின் தத்துவப்படி உடலமைப்பை மாற்றிக் கொண்டு ஐங்கூறுகளைக் கடந்து விடுகிறார். பின்னர், நமது கால பரிமாணத்தின் தடையின்றி என்றும் இளமையோடு இருப்பார்.

சிறந்த முறையில் பயிற்சி செய்த துறவியர் பலர் மிக நீண்ட ஆயுளுடன் இருந்ததாக வரலாறு கூறுகிறது. இப்போது கூட வயது நூறைத் தாண்டியவர்கள் தெருவில் நடந்து சென்று கொண்டு தான் இருக்கிறார்கள். உங்களால் அவர்களை கண்டு கொள்ள முடியாது. பார்ப்பதற்கு சாதாரண மக்களைப் போன்று உடையணிந்து இளமைத் தோற்றத்துடன் இருக்கும் அவர்களை

உங்களால் இனம் பிரிக்க இயலாது. மனித ஆயுள் இப்போது இருப்பதைப் போல் குறுகியதாக இருக்கக் கூடாது. நவீன விஞ்ஞானத்தின்படி மனிதர்கள் இருநூறு வயதிற்கு மேலும் உயிர் வாழ முடியும். பதிவுக் குறிப்புகளின்படி பிரிட்டனில் ஃபெம்காத் என்பவர் 207 வயது வரை வாழ்ந்துள்ளார். ஜப்பானில் மிட்சு தைரா என்பவர் 242 ஆண்டுகள் வாழ்ந்திருக்கிறார். நம் நாட்டில் டாங் அரச பரம்பரை ஆண்ட காலத்தில் ஹ்வேஜாவ் எனும் பிசுஷு 290 வயது வரை இருந்திருக்கிறார். ஃபியூஜியன் மாகாணத்து யோங்டாய் வரலாற்று குறிப்பில் சென்ஜூன் என்பவர் டாங் மன்னர் ஷுஜாங் அரசாட்சியின் போது, கி.பி. 881இல் பிறந்ததாகவும் 443 ஆண்டுகள் வாழ்ந்து யுவன் பரம்பரை அரசாட்சியின் (கி.பி.1324) போது இறந்ததாகவும் காணப்படுகிறது. இவையெல்லாம் பதிவு செய்யப்பட்ட, உறுதி செய்யக் கூடிய தகவல்கள், கட்டுக்கதைகள் அல்ல. நமது ஃபாலுன் கோங் சாதகர்களின் முகங்கள் சுருக்கங்கள் குறைந்தும் வனப்புடனும் பிரகாசமாகவும் விளங்குவதை நிதரிசனமாகக் காணலாம். அவர்களின் உடல் இறுக்கமின்றி இலகுவாக இருக்கும். நடக்கும் போதோ வேலை செய்வதிலோ சிறிதும் சோர்வடைந்து விடுவதில்லை. இது இயல்பாகவே நிகழ்கிறது. நானும் பல்லாண்டுகளாக ஆன்மீக சாதனை புரிந்துள்ளேன். கடந்த இருபது ஆண்டுகளில் என் முகத்தில் அதிகம் மாற்றம் தெரியவில்லை என்று மக்கள் சொல்கிறார்கள். காரணம் இதுதான். நமது ஃபாலுன் கோங் சாதனையில் உடலைப் பண்படுத்தும் சக்தி மிகுந்த விஷயங்கள் உள்ளன. சாதாரண மக்களுடன் ஒப்பிடுகையில் ஃபாலுன் கோங் சாதகர்கள் வயதில் இளையவராகத் தோன்றுவர். இவ்வாறு வாழ்நாளை நீடித்து, முதுமையைத் தடுத்து, மனித ஆயுட்காலத்தை அதிகரிப்பது உடல், மனத்தைப் பண்படுத்தும் சாதனை முறையின் முக்கிய அம்சமாகும்.

(2) ஃபாலுன் சுவர்க்கச் சுற்று

நமது மனித உடல் ஒரு சிறிய பிரபஞ்சம். மனித உடலின் சக்தி உடலைச் சுற்றிச் சுழன்று கொண்டிருக்கிறது. இது சிறிய பிரபஞ்ச சுற்றோட்டம் அல்லது சிறிய சுவர்க்கச் சுற்றோட்டம் என்று

கூறப்படும். தரத்தின்படி பிரித்து கூறப் போனால், ரென் மற்றும் தூ எனப்படும் பெரிய சக்திப்பாதைகளை இணக்கும் பயிற்சி, மேலோட்டமான சுவர்க்கச் சுற்றோட்டம் தான். அது உடலைப் பண்படுத்துவது இல்லை. உச்சந்தலையிலிருந்து உட்புறமாகச் சுழன்று டான்டியன் வரை செல்வது தான் சரியான சிறிய சுவர்க்கச் சுற்றோட்டம் எனப்படுவது. இந்த உட்புற சுற்றோட்டத்தின் மூலம் ஒருவரின் எல்லா சக்திப் பாதைகளும் திறந்து கொண்டு உள்ளிருந்து வெளியில் விரிவடையும். எடுத்த எடுப்பிலேயே எல்லா சக்திப் பாதைகளையும் திறக்குமாறு செய்வது தான் ஃபாலுன் கோங்கின் சிறப்பு.

பெரிய சுவர்க்கச் சுற்றோட்டம் என்பது கூடுதலான எட்டு சக்திப் பாதை³⁸களைச் சேர்த்து இயங்குவது. ஒரே சுற்றில் மொத்த உடலையும் முழுவதாகச் அது சுற்றி வந்து விடும். பெரிய சுவர்க்கச் சுற்றோட்டம் திறந்து கொள்ளும்போது ஒருவர் எடையின்றி மேலே எழும்பும் ஆற்றலைப் பெறுவார். டான் வழி சாதனை முறையை விளக்கும் டான்ஜிங் என்னும் நூலில் பட்டப் பகலில் மேலெழும்புவது என்று கூறியுள்ளது இதைத் தான் குறிக்கிறது. இந்த ஆற்றல் கைவந்த பின்னும் பெரும்பாலும் நீங்கள் பறந்து விடாமலிருக்க உங்கள் உடலின் ஒரு சிறுபகுதி பூட்டப் பட்டிருப்பது உண்டு. எனினும், நீங்கள் பிரயாசையின்றி விரைவாக நடக்கவும், உயரத்தில் ஏறும்போது யாரோ பிடித்துத் தூக்குவது போல் அநாயாசமாக உணரவும் முடியும். பெரிய சுவர்க்கச் சுற்று திறந்து கொண்ட பின்பு மற்றொரு வகை ஆற்றலும் கைவரப் பெறும். உங்கள் உடலின் வெவ்வேறு உறுப்புகளில் உள்ள சீ-சக்தியை இடமாற்றம் செய்வது சாத்தியம் ஆகும். அதாவது, இதயத்திலுள்ள சீ-சக்தி இரைப்பைக்கும், இரைப்பையிலுள்ள சீ-சக்தி குடலுக்கும் என்பது போல மாற்றங்கள் செய்ய முடியும். சாதகரின் சக்திச் செறிவு வலிமை பெறும் போது இந்த ஆற்றலை உடலுக்கு வெளியேயும் பிரயோகிக்க முடியும். அப்போது இது பொருட்களை இடப்

³⁸ சீன மருத்துவத்தில் வழக்கமாகக் கூறப்படும் பன்னிரண்டு பாதைகளுடன் கூடுதலாக இவை எட்டும் சேர்த்துக் கொள்ளப் படுகின்றன.

பெயர்ச்சி செய்யக் கூடிய தொலை கடத்தும் திறனாக மாறும். இந்தச் சுற்றோட்டத்துக்கு சுவர்க்க-பூமி சுற்றோட்டம் அல்லது தீர்க்கரேகைச் சுவர்க்கச் சுற்றோட்டம் என்று பெயர். எனினும் இதன் இயக்கம் உடலை உருமாற்றும் இலக்கை எட்டாது. அதற்கு எல்லைக்கோட்டு சுவர்க்கச் சுற்றோட்டம் (மாவ்யோ) என்ற மற்றோர் இயக்கம் தேவை. எல்லைக்கோட்டு சுவர்க்கச் சுற்றோட்டம், ஹ்வேயீன்³⁹ புள்ளி அல்லது பைஹ்வே⁴⁰ புள்ளியிலிருந்து கிளம்பி யீன்-யாங்⁴¹ வரம்பு வழியே பக்கவாட்டில் செல்கிறது.

சாதாரண சாதனைமுறைகளில் வழங்கும் கூடுதல் எட்டு சக்திப்பாதைகளுடன் சேர்ந்த பெரிய சுவர்க்கச் சுற்றோட்டத்தைக் காட்டிலும், ஃபாலுன் கோங் சாதனையில் பயிலப்படும் சுவர்க்கச் சுற்றோட்டம் உயர்வானது. உடலின் எல்லாப் பகுதிகளிலும் ஊடும் பாவுமாக பின்னியிருக்கும் சகல சக்திப்பாதைகளிலும் சக்தி பாய்ந்து செல்லும் இயக்கம் அது. உடல் முழுவதுமான எல்லா சக்திப் பாதைகளும் பூரணமாகத் திறந்து கொண்டு ஒன்றுசேர இயங்க வைக்கும். இவையெல்லாம் ஏற்கனவே நமது ஃபாலுன் கோங்கில் பொதிந்துள்ளன. ஆகவே நீங்கள் இதற்காக பிரத்தியேக முயற்சி எதுவும் எடுத்துக் கொள்ளத் தேவையில்லை. உங்கள் எண்ணங்களால் அவற்றை செலுத்தவும் கூடாது. அப்படிச் செய்தால் வழி தவறிச் செல்வீர்கள். நான் விரிவுரையாக்கம் செய்யும் போது தானாகச் சுழலக் கூடிய சக்தி நுட்ப இயக்கங்களை உங்கள் உடலுக்கு வெளிப்புறமாகப் பொருத்துகிறேன். அவை தானியங்கியாகச் சுழன்று கொண்டிருக்கின்றன. இந்த நுட்பங்கள் உயர்நிலை சாதனைக்கு பிரத்தியேகமானவை. நமது பயிற்சியைத் தானியங்கியாகச் செய்வதில் அவற்றுக்கு ஒரு பங்கு உண்டு. ஃபாலுனைப் போலவே அவை உள்ளிருக்கும் சக்திப் பாதைகளையெல்லாம் சுழல விட்டவாறே இடையறாது தாமும்

³⁹ ஹ்வேயீன்: இரு தொடைகளும் உட்புறத்தில் இணையும் மையத்தில் உள்ள அக்குபங்சர் புள்ளி.

⁴⁰ பைஹ்வே: தலையின் உச்சியில் உள்ள அக்குபங்சர் புள்ளி.

⁴¹ யீன்-யாங்: டால் பிரிவினரின் கருத்துப்படி எல்லாவற்றிலும் யீன், யாங் எனும் இரு நேரெதிர் சக்திகள் இணைந்து ஒன்றையொன்று பூர்த்தி செய்கின்றன.

சுழன்றவாறு இருக்கின்றன. நீங்கள் சுவர்க்கச் சுற்றோட்டத்தைப் பயிலாத போதும் அந்த சக்திப் பாதைகள் ஏற்கனவே தூண்டப் பட்டு, ஆழமாய் உள்ளேயும் வெளியேயும் ஒன்றாகச் செயல்படுகின்றன. வெளிப்புற இயக்கநுட்பத்தை வலுப்படுத்தவே நாம் உடற்பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளுகிறோம்.

(3) சக்திப் பாதைகளைத் திறப்பது

சக்திப்பாதைகளைத் திறக்க வேண்டியதன் நோக்கம் சக்தி உடலில் நன்றாகச் சுழல்வதும் அணுக்கூறுகளின் மூலக்கூற்றின் தொகுப்பை மாற்றி அவற்றை உயர் சக்திப் பொருளாக்குவதும் தான். உண்முக சாதனை எதுவும் புரியாதவர்களின் சக்திப் பாதைகள் அடைப்பு களுடன் குறுகலாக இருக்கும். சாதகரின் சக்திப் பாதைகள் படிப்படியாக அடைப்புகள் நீங்கப் பெற்று பிரகாசிக்கத் துவங்கும். வெகுகாலம் சாதனை புரிந்தவரின் சக்திப் பாதைகள் அகன்று இருக்கும். மேன்மேலும் உயர்நிலை சாதனை பயிலும் போது மேலும் அகலமாகும். சிலரின் சக்திப் பாதை, விரல் பருமனில் இருக்கக் கூடும். எனினும் சக்திப் பாதைகள் திறப்பதனால் ஒருவரின் பயிற்சியின் தரமோ கோங்கின் உயரமோ நிர்ணயிக்கப்பட மாட்டாது. மேன்மேலும் சாதனையில் முன்னேறுகையில் சக்திப் பாதைகள் பிரகாசமாகி அகன்று கொண்டே வரும். இறுதியில் எல்லா சக்திப் பாதைகளும் ஒன்றாக இணைந்து ஒரே ஒரு பெரிய பாதையாக மாறி விடும். இந்த நிலையை எட்டியவர் உடலில் சக்திப் பாதைகளோ அக்குப்பங்சர் புள்ளிகளோ இராது. மாறாக அவரது மொத்த உடலே சக்திப் பாதைகளாகவும் அக்குப்பங்சர் புள்ளிகளாகவும் மாறி இருக்கும். இந்நிலையில் கூட அவர் மெய்ஞான (டாவ்) நிலையை அடைந்து விட்டதாகக் கூற முடியாது. ஃபாலுன் கோங் சாதனையில் அடையும் ஒரு கட்டமே இது. இந்த நிலையை அடைந்ததும் சாதகர் மூவுலகத்துக்குட்பட்ட நியதி சாதனையின் இறுதியை அடைந்து விடுகிறார். அப்போது வெளித்தோற்றத்தில் ஒரு குறிப்பிடும்படியான நிலையும் ஏற்படும். தலைக்கு மேல் (சூட்சும நிலையில்) மூன்று மலர்கள் இணைந்து காணப்படும். பெருமளவுக்கு கோங் வளர்ந்திருக்கும், ஆற்றல்கள் பெருகி எல்லா

வற்றுக்கும் ஒரு வடிவமும் உருவமும் உண்டாகும், சக்திக்கம்பமும் இப்போது மிக உயரமாக ஆகியிருக்கும். இம்மூன்று மலர்கள் தலையுச்சியில் காட்சியளிக்கும். இவற்றில் ஒன்று செவ்வந்திப் பூவைப் போலும் மற்றொன்று தாமரை மலரைப் போலவுமிருக்கும். மூன்று மலர்களும் ஒரே சமயத்தில் தனித்தனியாகவும் ஒன்றை யொன்று சுற்றியும் சுழன்ற வண்ணம் இருக்கும். ஒவ்வொரு மலருக்கும் உரிய காம்பு வாளைத் தொடுமளவிற்கு நீண்டு காணப்படும். மூன்று காம்புகளும் மலர்களைப் போன்றே சுழன்ற வண்ணம் இருக்கும். சாதகர் தலையின் எடை கூடியது போல் உணர்வார். இப்போது அவர் மூவுலக நியதி சாதனையின் கடைசிப் படியை அடைந்திருப்பார்.

5. மன முனைப்பு

ஃபாலுன் கோங் சாதனையில் மன முனைப்பிற்கு இடமில்லை. மன முனைப்பினால் கட்டளைகளைச் செலுத்த முடியும் என்றாலும் அதனால் சுயமாக எதையும் சாதிக்க இயலாது. உண்மையில் அசாதாரண ஆற்றல்கள் தான் செயலாற்றுகின்றன. அவை அறிவுத் திறனுடன் சிந்திக்கவும் மூளையின் குறிப்புப்படி கட்டளைகளை ஏற்கவும் வல்லவை. எனினும் பெரும்பாலோருக்கு, குறிப்பாக சீகோங் பயில்பவர்களுக்கு இது பற்றிய வேறு கருத்துகள் உண்டு. எண்ணங்களின் பலத்தினால் விஷயங்களை சாதிக்க முடியும் என்று அவர்கள் நினைக்கிறார்கள். அசாதாரண ஆற்றல்களைப் பெறுவதற்கும் திவ்வியக் கண்ணைத் திறக்கவும் நோய்களை குணப்படுத்தவும் தொலை கடத்தும் ஆற்றல் பெறவும் மன முனைப்பை பயன்படுத்த முடியும் என்று சிலர் சொல்கின்றனர். இது சரியல்ல. கீழ்நிலையில், சாதாரண மக்கள் தம் புலன்களையும் கைகால்களையும் இயக்குவதற்கு மன முனைப்பைப் பயன்படுத்துகின்றனர். மேல்நிலையில் ஆன்மீக சாதனை புரிபவரின் மன முனைப்பு அவரது ஆற்றல்களைத் தூண்டி விட ஏதுவாகிறது. அதாவது, அசாதாரண ஆற்றல்களைச் செயல்பட வைப்பதற்கு மன முனைப்பு உதவுகிறது. இதுதான் மன முனைப்பைப் பற்றிய நம் கருத்து. சிலசமயம் ஒரு சீகோங் ஆசான் சிகிச்சை அளிப்பதைப்

பார்க்கிறோம். அந்த நோயாளிகள், ஆசான் தம் விரலைக் கூட அசைக்கவில்லை, ஆனாலும் குணமடைந்து விட்டோம் என்கிறார்கள். ஆசானின் மன முனைப்பினால் தான் நோய் நீங்கியதாக அவர்கள் நினைக்கிறார்கள். உண்மையில் அந்த ஆசான் ஒருவகை அசாதாரண ஆற்றலை ஏவி நோயை குணப்படுத்துகிறார். அசாதாரண ஆற்றல்கள் வேறு பரிமாணத்தில் சஞ்சரிப்பதால் சாதாரண மனிதர்களால் அவற்றைக் கண்ணால் கண்டறிய முடியாது. இது தெரியாமல் மன முனைப்பு தான் குணப்படுத்துவதாக எண்ணி விடுகிறார்கள். இதனால் சிலர் மன முனைப்பை உபயோகித்து சிகிச்சையளிக்க முடியும் என்றே நம்புகிறார்கள். இது மக்களைக் குழப்புகிறது. இதை தெளிவாக்குவது அவசியம்.

எண்ணங்கள் என்பது ஒரு வகையான தகவல், ஒருவித சக்தி, பருப்பொருளால் ஆனதொரு வடிவம், இவையெல்லாவற்றின் சேர்க்கை. மனிதர்கள் சிந்திக்கும் போது மூளை ஓர் அலை வரிசையை ஏற்படுத்தும். சில சமயம் ஒரு மந்திரத்தை உச்சரிக்கும் போது சிறந்த விளைவுண்டாகும். இது ஏன்? ஏனென்றால் பிரபஞ்சத்திற்கு அதற்கென ஓர் ஒலியதிர்வு அலை வரிசை உண்டு. மந்திரத்தின் அலை வரிசை அதனுடன் சேர்ந்திசைய நேரிடும் போது அத்தகைய விளைவு உண்டாகிறது. அவ்வாறு ஏற்பட வேண்டுமானால் அந்த மந்திரச்சொல் நிச்சயமாக நன்மை பயக்கக் கூடியதாக மட்டுமே இருக்க வேண்டும். ஏனெனில் தீயவை அவ்வாறு ஒத்திசைய பிரபஞ்சம் இடமளிக்காது. மன முனைப்பும் ஒரு பிரத்தியேகமான சிந்தனை தான். ஓர் உயர்நிலை சீகோங் பேராசானின் நியதிச் செறிவுடல்கள் அவரது பிரதான உடலின் எண்ணங்களால் ஆளப்படுகின்றன. நியதிச் செறிவுடலுக்கும் அதற்கென தனி எண்ணங்களும் பிரச்சினைகளைத் தானே தீர்க்கும் திறமையும் தனிப்பட செயலாற்றும் திறனும் உண்டு. அது ஒரு சுதந்திரமான தனி வியக்தி. அத்துடன் ஆசானின் பிரதான உடலின் எண்ணங்கள் என்னவென்று அதற்குத் தெரியும். அந்த எண்ணங்களுக்கு தகுந்த வாறு அது செயல்புரியும். உதாரணமாக, ஆசான் ஒருவரை குணப்படுத்த நினைத்தால் நியதிச் செறிவுடல் அங்கு செல்லும். அவர் நினைத்தாலன்றி அது போகாது. மிகவும் நன்மை தரக்

கூடிய ஒன்றை செய்யலாம் என்று அறியும் போது அது சுயமாகவே அதனை செய்து முடிக்கும். சில ஆசான்கள் மெய்ஞான நிலையை இன்னும் எட்டியிருக்க மாட்டார்கள். அவர்களுக்குத் தெரியாதவை எஞ்சியிருக்கும். ஆனால் அவர்களின் நியதிச் செறிவுடல் களுக்கு அவை தெரிந்திருக்கும்.

மன முனைப்பிற்கு வேறோரு வடிவமும் உண்டு. திடீரென்று ஏற்படும் அகத் தூண்டுதலே அது. அகத் தூண்டுதல் ஒருவரின் பிரதான உணர்விலிருந்து வருவதில்லை. பிரதான உணர்வின் அறிவுப் பரப்பு மிகவும் குறுகியதே. சமுதாயத்தில் இதுவரை இல்லாத புதியதான ஒன்றைக் கொண்டுவர முயலும் போது பிரதான உணர்வை மட்டுமே சார்ந்திருந்தால் எதுவும் நடவாது. அகத் தூண்டுதல் துணை உணர்விடமிருந்து வருகிறது. சிலர் ஆக்க பூர்வமான ஒரு வேலையில் அல்லது விஞ்ஞான ஆராய்ச்சியில் முனைந்திருப்பர், மூளையின் சக்தி எல்லாம் செலவழிந்து ஓய்ந்த பின் ஒரு கட்டத்தில் வேலை தேங்கி நிற்கும். அப்போது அவர்கள் எல்லாவற்றையும் ஒதுக்கி விட்டு சற்று ஓய்வெடுப்பார்கள் அல்லது வெளியே உலாவச் செல்வார்கள். அப்போது சடாரென்று அவர்கள் அறியாமலேயே உள்நுக்கம் தோன்றும். உடனேயே சட்டென்று வேலையைத் தொடர்ந்து, உருவாக்க வேண்டியதை முடித்து விடுவார்கள். இது ஏனென்றால் பிரதான உணர்வு பலமாக இருக்கும் போது அது மூளையைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. அதனால் அதிக சிரமப்பட்டாலும் பலன் இருக்காது. பிரதான உணர்வு தளர்ந்திருக்கும் போது துணை உணர்வு செயல்படத் துவங்கி மூளையைத் தன் கட்டுப்பாட்டில் கொண்டு வரும். துணை உணர்வு வேற்றுப் பரிமாணத்தைச் சார்ந்ததாகையால் பெளதிகப் பரிமாணத்தைச் சேர்ந்தவை அதைக் கட்டுப்படுத்த முடியாது. எனவே, புதிய கருத்துகளை அதனால் உருவாக்க முடியும். எனினும் துணை உணர்வால் மனித வாழ்வின் எல்லைகளைத் தாண்டி செல்ல முடியாது. மனித சமுதாயத்தின் போக்கில் அது தலையிட முடியாது. சமுதாய வளர்ச்சியில் எந்தவித பாதிப்பையும் அதனால் ஏற்படுத்த முடியாது.

அகத்தூண்டுதல் இரு வழிகளில் ஏற்படுகிறது. ஒன்று துணை உணர்வின் மூலம் வருவது. துணை உணர்வு இவ்வுலகைச் சேர்ந்த விஷயங்களால் மதியிழப்பதில்லை. ஆகவே புதியவற்றை அதனால் சாதிக்க முடிகிறது. மற்றொன்று, உயர்நிலைகளில் உள்ள அறிவு பெற்ற ஜீவன்களின் கட்டளையாலும் வழிகாட்டுதலாலும் ஏற்படுவது. உயர்நிலை ஜீவன்கள் வழிநடத்துகையில் மனிதர்களின் மனம் விசாலமடைந்து அரிய செயல்களை புரியும் திறன் ஏற்படுகிறது. சமுதாயத்தின் மொத்த வளர்ச்சியும் பிரபஞ்சத்தின் போக்கும் அவற்றுக்கென உள்ள நியதியைக் கடைப்பிடிக்கின்றன. எதுவுமே தற்செயலாக நிகழ்வதில்லை.

6. ஃபாலுன் கோங் சாதனையின் நிலைகள்

(1) உயர்நிலையில் சாதனை

ஃபாலுன் கோங் சாதனை மிக உயர்ந்த நிலைகளில் செய்யப் படுவதால், கோங் விரைவிலேயே உண்டாகி விடுகிறது. மகத்தான சாதனையின் வழிமுறை மிக எளிமையானது. கற்பதற்கும் அது எளிது. ஃபாலுன் கோங் பயிற்சியில் மிகக் குறைந்த அசைவுகளே உள்ளன. ஆயினும் பரந்த நோக்கில் அது உடலின் எல்லா அம்சங்களையும் கட்டுக்குள் கொண்டு வந்து உற்பத்தி செய்ய வேண்டிய பலவற்றையும் சேர்த்து நிர்வகிக்கிறது. ஒருவரின் ஷின்ஷிங் உயர உயர அவரது கோங் விரைந்து வளரும். அதற்கு தன் முனைப்பான முயற்சி எதுவும் தேவையில்லை. விசேஷ உத்திகளோ, உடலைக் கலசமாக்கி அனல் மூட்டி மூலிகை சேர்த்து டான் தயாரிக்கும் ரசவாதமோ, எதுவும் செய்யத் தேவையில்லை. ஒருவர் தன் மனவோட்டத்தைப் பின்பற்றினால் மிகவும் சிக்கலாகி விடும், தடம் மாறி விடவும் கூடும். இங்கு நாம் மிகவும் வசதியான, நலமான வழிமுறையை அளிக்கிறோம். ஆனால் அது கடினமும் தான். பால் வெண்மை உடலைப் பெறுவதற்கு இதர மார்க்கங்களைக் கடைப்பிடித்தால் பத்தாண்டுகளோ அதற்கும் மேலோ காலம் பிடிக்கும். நாமோ இங்கு உங்களை இந்நிலைக்கு உடனடியாக கொண்டு வருகிறோம். சிலமணி நேரங்களே நிலைக்கக்

கூடிய இந்த நிலை நீங்கள் உணர்ந்தறியாமலே நடந்து முடிந்து விடக் கூடும். ஒருநாள் மெல்லுணர்வு ஒன்று ஏற்பட்டு சிறிது நேரத்திற்குப் பின் மறைந்து விடும். உண்மையில் அப்போது நீங்கள் ஒரு பெரிய நிலையைக் கடந்து விட்டிருப்பீர்கள்.

(2) கோங்கின் வெளிப்பாடுகள்

பௌதிக உடல் பொருத்தமாகச் சீரமைக்கப் பட்டதும் ஃபாலுன் கோங் சாதகர்கள் மகா மார்க்க (தாஃபா) சாதனைக்கேற்ற பால் வெண்மை உடலைப் பெறும் நிலையை அடைகின்றனர். இந்த நிலையை அடைந்த பின் தான் கோங் வளரும். ஒருவரின் சருமத்துக்கு மேற்பரப்பில் கோங் உருவாகி பின்னர் அது உடலில் ஈர்த்துக் கொள்ளப் படுவதை உயர்நிலையில் திவ்வியக் கண் திறந்துள்ளவரால் காண முடியும். இதுபோல் கோங் உருவாவதும் உடலில் ஈர்த்துக் கொள்ளப் படுவதும் அடுக்கடுக்காகவும் சில சமயம் மிக விரைவாகவும் அடிக்கடி நிகழ்ந்தவாறே இருக்கும். இது முதல் சுற்று கோங். இந்த முதல் சுற்றுக்குப் பின் சாதகரின் உடல் சாதாரண உடலாக இருக்காது. பால் வெண்மை உடலை அடைந்த பிறகு சாதகர் என்றும் நோய்வாய்ப்படவே மாட்டார். நோய் கொண்டது போல சில நேரங்களில் இங்கும் அங்கும் வலி தோன்றலாம், உடலில் சில அசௌகரியங்கள் இருக்கலாம். ஆனால் இது நோய் அல்ல; கர்மத்தினால் விளைவது. கோங் வளர்ச்சியின் இரண்டாவது சுற்றுக்குப் பின் அறிவுத்திறன் கொண்ட ஜீவன்கள் மிகப் பெரிதாக வளர்ந்து விட்டிருக்கும். இப்போது அவை உலவி வரவும் உரையாடவும் முடியும். சில சமயம் அடர்த்தி குறைவாகவும் சில சமயம் அடர்த்தி மிகுந்தும் இவை உருவாக்கப் படும். அவை தமக்குள் உரையாடவும் இயலும். இந்த அறிவுத் திறன் கொண்ட ஜீவன்களுள் அளவிறந்த சக்தி சேகரித்து வைக்கப்படும். இது பண்டி எனப்படும் மெய்யுடலின் உருமாற்றத்துக்குப் பயன்படும்.

ஃபாலுன் கோங் சாதனையில் முன்னேறி ஒரு குறிப்பிட்ட மேல்நிலையை அடைந்ததும் சில சமயம் பண்படுத்தப்பட்ட சிசுக்கள் (யீங்ஹாய்) உடல் முழுதும் தோன்றும். அவை குழந்தைத்தனமான

குறும்பும் விளையாட்டு புத்தியும் கொண்டவை. அத்துடன் கனிவான இதயமும் படைத்தவை. மேலும் அமரசிசு (யுவன்யீங்) என்ற மற்றொரு உடலும் உருவாகக் கூடும். அழகிய தாமரை மலர் மீது இந்த சிசு வீற்றிருக்கும். உண்முக சாதனையினால் உருவாகிய இந்த அமரசிசு, மனித உடலின் யீன்-யாங்⁴² சேர்க்கையினால் பிறந்தது. ஆண் சாதகர், பெண் சாதகர் இருவராலுமே தத்தம் உடல்களில் இந்த அமரசிசுவை உருவாக்க முடியும். தொடக்கத்தில் மிகச் சிறியதாக இருக்கும் அமரசிசு, போகப்போக பெரியதாகி சாதகருடைய உடல் அளவே வளர்ந்து சாதகரைப் போலவே தோற்றமளிக்கும். அசாதாரண ஆற்றல் படைத்தவர் இவரைப் பார்த்ததும் இவருக்கு இரண்டு உடல்கள் இருப்பது போல் தெரியும். இந்த சாதகர் தமது பன்மையை வளப்படுத்துவதில் தேர்ச்சி பெற்று விட்டதையே இது காண்பிக்கிறது. இத்துடன் மேலும் பல நியதிச் செறிவுடல்களும் சாதனையினால் உருவாகும். சுருக்கமாகச் சொன்னால், பிரபஞ்சத்தில் உருவாகக் கூடிய எவ்வித அற்புத சக்தியையும் ஃபாலுன் கோங் சாதனையின் மூலம் உருவாக்க முடியும். மற்ற சாதனை முறைகள் வழியே கிடைக்கும் அற்புத சக்திகள் எல்லாமே ஃபாலுன் கோங் சாதனைக்குள் அடங்கப் பெறும்.

(3) மூவுலக நியதி கடந்த சாதனை

ஃபாலுன் கோங் பயிற்சியின் மூலமாக, சாதகர்கள் தம் சக்திப் பாதைகளை மேன்மேலும் அகலப்படுத்தி அவையெல்லாம் ஒன்றாக இணையும் வரை பண்படுத்திக் கொள்ள முடியும். அதாவது, உடலில் சக்திப் பாதைகளோ அக்குபங்சர் புள்ளிகளோ இல்லாத ஒரு நிலை அல்லது வேறுவிதமாகக் கூறினால் உடலெங்குமே சக்திப்பாதை, அக்குபங்சர் புள்ளி தான் என்பது போன்ற நிலை வந்திருக்கும். இந்த நிலையை அடைந்தாலும் நீங்கள் (டாவ்)

⁴² மனித உடலின் முன்புறம் யீன், பின்புறம் யாங் அல்லது கீழ்பகுதி யீன், மேற்பகுதி யாங் அல்லது வலது புறம் யீன், இடது புறம் யாங் என்று கருதப்படுகிறது.

மெய்ஞான நிலையை அடைந்ததாகாது. ஃபாலுன் கோங் சாதனை வளர்ச்சியின் ஒருவித வெளிப்பாடு, சாதனையின் ஒரு படிநிலையின் பிரதிபலிப்பு மட்டுமே இது. இந்தக் கட்டத்தை அடைந்ததும் சாதகர் மூவுலக நியதியின் எல்லையை நெருங்கி யிருப்பார். வளர்ந்துள்ள கோங் இப்போது மிக வலுவுள்ளதாக ஆகியிருக்கும். அது முழுமையான வடிவம் பெற்றிருக்கும். சக்திக் கம்பழம் மிக உயரமாகி இருக்கும். தலைக்கு மேல் மூன்று மலர்கள் தோன்றும். இப்போது இவர் மூவுலக நியதி சாதனையின் கடைசிப் படியில் வந்து நின்றுருப்பார்.

அடுத்த அடியை எடுத்து வைக்கும் போது எதுவுமே எஞ்சி யிராது. வளர்ந்துள்ள கோங் முழுவதும் நன்கு அழுத்தப்பட்டு உடலின் ஆழ்ந்த பரிமாணத்தில் அடைத்து வைக்கப்படும். ஊடுருவிப் பார்க்கக் கூடியதாக இருக்கும் தூய வெள்ளை உடல் எனப்படும் நிலைக்குள் இப்போது இவர் பிரவேசித்திருப்பார். இன்னும் ஓரடி முன்னேறினால் மூவுலக கடந்த சாதனையில் இவர் அடியெடுத்து வைப்பார். புத்த உடல் அடையும் சாதனை என்றும் இதைச் சொல்லலாம். இந்த நிலையில் வளரும் கோங், தெய்வீக சக்திகள் என்னும் வகையைச் சேர்ந்தது. இப்போது அவர் பிரமிக்கத்தக்க வலிமையுடன் அளவற்ற ஆற்றல் பெற்றவராக இருப்பார். இதற்கும் மேலான தளங்களை எட்டிய ஒருவர் மகத்தான ஞானி ஆகும் சாதனையை மேற்கொள்ளலாம். இவையெல்லாம் உங்கள் ஷின்ஷிங்கை எப்படிப் பண்படுத்திக் கொண்டு வந்திருக்கிறீர்கள் என்பதைப் பொறுத்திருக்கிறது. நீங்கள் எந்தப் படிநிலையை அடைகிறீர்களோ அதுவே உங்களுடைய பரிபக்குவத் தகுதி நிலை எனலாம். அர்ப்பணிப்புள்ளம் கொண்ட சாதகர்கள் ஒரு நேரிய மார்க்கத்தை கடைப்பிடித்து நேர்மையான பேறு அடைவார்கள். இதுதான் உண்முக சாதனையின் நிறைவு.

மூன்றாம் அத்தியாயம் ஷின்ஷிங்கைப் பண்படுத்துதல்

ஃபாலுன் கோங் சாதகர்கள் அனைவரும் ஷின்ஷிங்கைப் பண்படுத்துவது தம் தலையாய பணி என்றும் கோங் வளருவதற்கு ஷின்ஷிங் தான் பிரதானம் என்றும் மனதில் கொள்ள வேண்டும். இதுவே உயர்நிலைகளில் சாதனை புரிவதற்கான விதிமுறை. குறிப்பாகச் சொன்னால், ஒருவரின் நிலையை நிர்ணயம் செய்யும் சக்திச்செறிவு, வெறும் பயிற்சியினால் வருவதல்ல, அது ஷின்ஷிங்கைப் பண்படுத்துவதனால் மட்டுமே வருகிறது. ஷின்ஷிங்கை மேம்படுத்துவது என்பது சொல்வதற்கு எளிது, செய்வது மிகக் கடினம். சாதகர்கள் பெரும் முயற்சிகளை மேற்கொள்ள வேண்டியிருக்கும். தங்கள் மெய்ஞான தகுதியை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும், பல இன்னல்களையும் இடர்ப்பாடுகளையும் தாங்கிக் கொள்ளவேண்டும், சகிக்க முடியாதவற்றைச் சகித்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று இப்படிப் பல உண்டு. ஆண்டுக் கணக்கில் சாதனை புரிந்தும் சிலரது கோங் ஏன் வளருவதே இல்லை? முதலாவது, அவர்கள் ஷின்ஷிங்கைப் பொருட்படுத்துவதே இல்லை. இரண்டாவது, உயர்நிலைகளின் நன்னெறி பற்றிய அறிவு அவர்களுக்கில்லை. இதைத் தெளிவாகப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். கோங் பற்றி போதிக்கும் ஆசான்கள் பலர் ஷின்ஷிங்கைப் பற்றி பேசுகிறார்கள். அவர்கள் தான் உண்மையானவற்றைப் போதிக்கிறார்கள். ஷின்ஷிங் பற்றியே பேசாமல் வெறும் உடலசைவுகளையும் உத்திகளையும் மட்டுமே கற்பிப்பவர்கள் தீயவழியைத் தான் கற்றுக் கொடுக்கிறார்கள். ஆகவே உயர்நிலை சாதனையில் பிரவேசிக்குமுன் சாதகர்கள் தங்கள் ஷின்ஷிங் முன்னேற்றத்திற்காக கரும் முயற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

1. ஷின்ஷிங்கின் உட்பொருள்

ஃபாலுன் கோங்கில் கூறப்படும் ஷின்ஷிங் என்பது டெ எனப்படும் நற்பேறு ஒன்றில் மட்டுமே அடங்குவதல்ல. அதைத் தாண்டிய பலவற்றைத் தழுவியது. அதாவது டெ உட்பட பல்வேறு அம்சங்களைக் கொண்டது அது. டெ என்னும் வெண்பொருள், ஷின்ஷிங்கின் ஒரு வெளிப்பாடு, அவ்வளவே. ஆகவே ஷின்ஷிங்கின் உட்பொருளை அறிந்து கொள்ள அது மட்டும் போதாது. இழப்பு, ஆதாயம் பெறுவது ஆகிய இரண்டையும் பற்றிய அணுகுமுறையும் ஷின்ஷிங்கினுள் அடங்கியது தான். சத்தியம், கருணை, பொறுமை (ஜென், ஷான், ரென்) என்னும் பிரபஞ்சப் பண்புகளோடு ஒத்திசைவது தான் ஆதாயம் எனப்படுவது. பிரபஞ்சப் பண்புகளோடு எந்த அளவுக்கு ஒரு சாதகரால் ஒத்துப் போக முடிகிறது என்பதை அவரது நல்லியல்பு பிரதிபலிக்கும். பேராசை, சுயநலம், காமம், ஆசை, கொலை, சண்டை, திருட்டு, கொள்ளை, ஏமாற்றுதல், பொறாமை போன்ற எதிர்மறை எண்ணங்களும் செயல்களும் சார்ந்த இயல்புகளைக் கைவிடுவதே இழப்பு என்பதாகும். உயர்நிலை சாதனையில் முனைபவர் மனிதரின் பிறவிக்குணமாக ஊறிக்கிடக்கும் வேட்கைகளுக்கான தேட்டத்தை துறந்து விட வேண்டும். அதாவது, எல்லாப் பற்றுதல்களையும் கைவிட்டு சுயலாபம், பெருமை போன்றவற்றையெல்லாம் பாராட்டாமல் இருக்க வேண்டும்.

ஒரு முழு மனிதருக்கு ஊனுடலும் தனிப்பட்ட இயல்பும் உள்ளது. பிரபஞ்சத்திற்கும் அதே போல் தான். பல்வேறு பொருண்மைகளுடன் ஜென், ஷான், ரென் ஆகிய தனிப்பண்புகள் உள்ளன. காற்றுவெளியின் ஒவ்வொரு துகளிலும் இந்தப் பண்புகள் குடி கொண்டிருக்கின்றன. மனித சமுதாயத்தில் இப்பண்புகள், நற்செயல்களுக்குப் பிரதியாக நற்பயன், தீயசெயல்களுக்கு தண்டனை என்பதாக பிரதிபலிக்கின்றன. உயர்நிலைகளில் அசாதாரண ஆற்றல்களின் தன்மையாக பிரபஞ்சப் பண்புகள் வெளிப்படுகின்றன. அந்தப் பண்புகளோடு இசைந்து நிற்பவர்கள் நன்மக்கள், அவற்றினின்று விலகிச் செல்பவர் தீயோர். பிரபஞ்சப்

பண்புகளுடன் இணைந்து அவற்றை உள்வாங்கிக் கொள்ளும் திறன் படைத்தவரால் தான் டாவ் பேறு அடைய முடியும். இப்பண்புகளோடு இணங்கிப் போவதற்கு சாதகருக்கு உன்னதமான ஷின்ஷிங் இருக்க வேண்டும். அப்படியிருந்தால் தான் உயர்நிலைகளில் சாதனை புரிவது சாத்தியமாகும்.

ஒரு நல்ல மனிதராக இருப்பது எளிது தான். ஆனால் ஷின்ஷிங்கைப் பண்படுத்துவது அவ்வளவு எளிதல்ல. அதற்கு சாதகர் மனதில் ஆயத்தமாக இருக்க வேண்டும். மனதை சீராக்க வேண்டுமானால் அதற்கு முதலில் உள்ளார்ந்த உண்மைத்தனம் அவசியம். மானிட சமுதாயம் மிகவும் சிக்கலாகிப் போன நிலையில் இவ்வுலக வாழ்க்கை அமைந்துள்ளது. நல்ல காரியங்களைச் செய்ய நீங்கள் விரும்புவீர்கள். ஆனால் சிலர் உங்களை செய்ய விட மாட்டார்கள். நீங்கள் பிறருக்குத் தீங்கிழைக்கக் கூடாது என்று எண்ணுவீர்கள். ஆனால் பிறர் உங்களை ஏதேதோ காரணங்களுக்காகத் துன்புறுத்துவார்கள். இது போன்ற நிகழ்வுகள் சரியான காரணமின்றியே நடக்கும். உங்களால் அது ஏன் என்று புரிந்து கொள்ள முடியுமா? நீங்கள் செய்ய வேண்டியதென்ன? ஒவ்வொரு முறை இவ்வுலகில் போராட்டங்களை எதிர்கொள்ள நேரிடும் போதும் உங்களுடைய ஷின்ஷிங் பரிசோதிக்கப்படும். விவரிக்கவொண்ணாத அவமானங்களுக்கு ஆளாகும் போது, நீங்கள் முக்கியமாகக் கருதும் சொந்த விஷயங்கள் பாதிக்கப்படும் போது, செல்வம், காமம் ஆகியவற்றின் பிடியில், பதவிப் போட்டியின் போது, போராட்டங்களில் ஆத்திரமும் பொறாமையும் பொங்கி எழும் போது, சமூகத்திலும் குடும்பத்திலும் பற்பல முரண்பாடுகள் தோன்றும் போது, மற்றும் பலவகை இன்னல்கள் நேரிடும் போது, எல்லா சமயத்திலும் கடுமையான ஷின்ஷிங் விதிகளுக்கேற்ப அவற்றையெல்லாம் நீங்கள் கையாளுவீர்களா? அப்படி உங்களால் முடிந்தால் நீங்கள் மெய்ஞ்ஞானியாகி விட்டதாக அர்த்தம். பெரும்பாலான சாதகர்கள் சாதாரண மனித நிலையிலிருந்து தானே ஆரம்பிக்கின்றனர்? படிப்படியாக ஷின்ஷிங்கைப் பண்படுத்தி, மெல்ல மெல்லத் தான் முன்னேற முடியும். திடமான மனத்துடன் கடினமான இடர்களைத் தாங்கிக்

கொள்ளவும் இன்னல்களை எதிர்கொள்ளச் சித்தமாகவும் இருக்க உறுதி பூண்ட சாதகர் இறுதியில் பரிபக்குவ நிலையை அடைவது திண்ணம். நீங்கள் எல்லோரும் உங்கள் ஷின்ஷிங்கை நன்கு பராமரித்து உங்கள் சக்திச்செறிவை விரைவில் வளப்படுத்திக் கொள்வீர்கள் என்று நம்புகிறேன்.

2. இழப்பும் ஆதாயமும்

இழப்பதையும், பெறுவதையும் பற்றி சீகோங், மதம், சார்ந்த இரு சமுதாயத்திலும் கருத்துகள் உண்டு. தான தருமங்கள் செய்வது, நற்பணிகள் செய்வது, துன்பத்தில் இருப்பவர்க்கு உதவி புரிதல் போன்றவற்றை *இழப்பு* என்றும் கோங் சேகரித்துக் கொள்வதை *ஆதாயம்* பெறுதல் என்றும் சிலர் எண்ணுகின்றனர். ஆலயத்துத் துறவிகளும் கூட ஈகை மனப்பான்மை வேண்டும் என்று சொல்லு கிறார்கள். இவ்வித கருத்து *இழப்பு* என்பதன் அர்த்தத்தையே குறுக்கி விடுகிறது. நாம் கூறும் *இழப்பு* என்பது மிகப் பரந்த பொருளுடையது, விரிவான வீச்சு கொண்டது. நாம் உங்களை இழக்கச் சொல்வதெல்லாம் சாதாரண மக்களுக்குரிய பற்றுதல் களையும் அந்த பற்றுதல்களை விட முடியாத மனப்பாங்கையும் தான். மிக முக்கியம் என்று நீங்கள் கருதுபவற்றை உங்களால் கைவிட முடிந்ததென்றால், விட முடியாது என்று நீங்கள் கருதும் விஷயங்களை விட்டொழிக்க முடிந்ததென்றால் அதுதான் உண்மை யான *இழப்பு*. பிறருக்கு உதவி புரிவதும் தான தர்மங்களை செய்து காட்டுவதும் இந்த இழப்பின் ஒரு சிறிய பகுதியே.

ஒரு சாதாரண மனிதன் வேண்டுவதெல்லாம், கௌரவம், சுயலாபம், நல்ல வாழ்க்கைத் தரம், நிறைய வசதிகள் மற்றும் நிறைய பணம். சாதாரண மனிதர்களின் லட்சியம் இவ்வளவே. சாதகர்களாகிய நீங்கள் வித்தியாசமானவர்கள். நீங்கள் நாடுவது அவையெல்லாம் அல்ல. ஏனெனில், நீங்கள் அடையப்போவது கோங். சுயலாபத்தை பொருட்படுத்தாமல் இலகுவாக எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஆனால் நீங்கள் உண்மையில் லௌகிகப் பொருட்கள் எதையும் துறக்க வேண்டியதில்லை. மனித சமுதாயத் தினிடையே இருந்து கொண்டு சாதனை புரிவதால் சாதாரண

மக்களைப் போலவே வாழ வேண்டும். அவற்றில் உள்ள பற்றுதல் எல்லாவற்றையும் விட்டு விட வேண்டும் என்பதே முக்கியம். பொருட்களைத் துறக்க வேண்டியதில்லை. உங்களுக்குச் சேர வேண்டியது எதுவும் விட்டுப் போய்விடாது. அதே போல் எது உங்களுக்கு சொந்தமானது அல்லவோ அதை நீங்கள் அடைய முடியாது. அப்படியே அடைந்தாலும் அதை சொந்தமானவர்க்கே திருப்பித் தர வேண்டியிருக்கும். இழப்பின்றி எதையும் அடைய முடியாது. உடனடியாக எல்லாவற்றையும் செவ்வனே செய்வது இயலாத காரியம் தான். ஒரே நாளில் மெய்ஞானியாகி விடுவதும் அசாத்தியமே. ஆனால் சிறிது சிறிதாக பண்படுத்திக் கொண்டு வந்து சாதனையில் படிப்படியாக முன்னேறுவது சாத்தியம் தான். நீங்கள் எவ்வளவு இழக்கிறீர்களோ அவ்வளவு பெறுவீர்கள். சுயலாபம் என்று வரும் போது அதை எளிதாக எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். மன அமைதி வேண்டுமென்றால் எதையும் மிதமாகவே பெற வேண்டும். லௌகிகப் பொருட்களில் சில இழப்புகளை ஏற்றாக வேண்டும். அதன் மூலம் டெ மற்றும் கோங் பெறுவதால் அது லாபமேயாகும். இந்த உண்மையைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். அதற்காக வேண்டுமென்றே புகழையும் செல்வத்தையும் சுயலாபத்தையும் தவிர்த்து டெ, கோங் இவற்றை ஈடாகப் பெற முயலக் கூடாது. அகத்தெளிவு பெறும் தகுதி உங்களுக்கு வந்ததும் இது பற்றி சரியாகப் புரிந்து கொள்வீர்கள்.

உயர்நிலை டாவ் நெறியில் பயின்ற சாதகர் ஒருவர், “பிறர் விரும்புவது எனக்கு வேண்டாம். மற்றவர்களிடம் உள்ள பொருள் என்னிடம் இல்லை, ஆனால் மற்றவர்களிடம் இல்லாதது என்னிடம் இருக்கிறது, அவர்களுக்கு வேண்டாததை நான் விரும்புவேன்” என்றார். சாதாரண மனிதருக்கு ஒரு கணம் கூட திருப்தி என்பது கிடையாது. அவருக்கு எல்லாம் வேண்டும், யாருக்கும் வேண்டாமல் தெருவில் கிடக்கும் கல்லைத் தவிர. இந்த சாதகரோ “அப்படியானால் நான் அந்தக் கல்லை எடுத்துக் கொள்கிறேன்” என்பார். “கிடைப்பதற்கு அரியதாக இருக்கும் பொருளே விலை மதிப்புள்ளது; கிட்டாமல் இருப்பது தான் அருமை” என்றொரு சீனப் பழமொழி உண்டு. கற்களுக்கு இவ்வுலகில் மதிப்பில்லை.

ஆனால் வேறு பரிமாணங்களில் அவை அரிதானவை. இந்த தத்துவம் சாதாரண மனிதருக்குப் புரியாது. ஞானியர் பலருக்கு, செழிப்பான டெ படைத்த உயர்நிலை ஆசான்கள் பலருக்கு எந்த உடைமையும் இருக்காது. அவர்களுக்குத் துறக்க முடியாத எதுவுமே கிடையாது.

சாதனை மேற்கொள்வதே சரியான வழி. சாதகர்கள் தான் உண்மையில் புத்திசாலிகள். சாதாரண மக்கள் போராடிப் பெறும் பொருட்களும், மற்ற அற்ப நலன்களும் சொற்ப காலத்திற்கே இருக்கும். நீங்கள் போராடிப் பெற்றிருந்தாலும் இலவசமாக சிலவற்றை அடைந்தாலும் ஏதோ கொஞ்சம் லாபம் பெற்றாலும், அதனால் எல்லாம் என்ன? சாதாரண மக்களிடையே நிலவும் சொல் வழக்கின்படி, “பிறக்கும் போது எதனையும் எடுத்து வர முடியாது, இறக்கும் போது எதனையும் எடுத்துச் செல்லவும் முடியாது.” உலகிற்கு வரும் போது எதுவுமின்றியே தான் வருகிறோம். உலகை விட்டுச் செல்லும் போது எதையும் நம்மோடு எடுத்துச் செல்வதில்லை. எலும்புகள் கூட எரிந்து சாம்பலாகி விடுகின்றன. உங்களுக்கு பெட்டி பெட்டியாக பணம் இருந்தும் என்ன, பெரிய பதவி கிட்டியிருந்தாலும் என்ன, போகும் போது நீங்கள் எதையும் எடுத்துச் செல்ல முடியாது. அப்படியும் எடுத்துச் செல்லக் கூடியது கோங், ஏனெனில் அது உங்கள் பிரதான உணர்வின் உடலில் வளருவது. அதனால் தான் கோங்கைப் பெறுவது மிகக் கடினம் என்று நான் சொல்லுகிறேன். அது விலை மதிப்பற்றது, கடின உழைப்பில் பெறப்பட்டது, எனவே எத்தனை செல்வம் கொடுத்தாலும் அதனை வாங்க முடியாது. உங்களுடைய கோங் அதிக முன்னேற்றமடைந்து உயர்நிலையை எட்டிய பின்னர் சாதனை செய்தது போதும் என்று ஒருவேளை நீங்கள் தீர்மானித்து விட்டால், தீய செயல்கள் எதுவும் நீங்கள் செய்திராத பட்சத்தில் உங்களுடைய கோங்கை நீங்கள் விரும்புகிற பொருளாக மாற்றிக் கொள்ள முடியும். உங்களுக்கு வேண்டிய எதையும் பெற்றுக் கொள்ளலாம். ஆனால் சாதகர்களிடம் இருப்பது எதுவும் அப்போது உங்களிடம் இருக்காது. இந்த உலகத்தில் கிடைக்கக் கூடிய பொருட்களை மட்டுமே பெற முடியும்.

சொந்த லாபத்திற்காக சிலர் தங்களுடையது அல்லாத பொருட்களை தகாத முறையில் தேடிக் கொள்வார்கள். இவ்வாறு செய்பவர் தான் சாமர்த்தியமாக செயல்பட்டதாக எண்ணிக் கொள்வார். உண்மையில் இவ்வாறு லாபம் அடைவதற்காக தனது டெ என்னும் வெண்பொருளை அதற்கு ஈடாகத் தருகிறார். அது அவருக்குத் தெரிவதில்லை. ஒரு சாதகர் இப்படி தவறாக செயல் பட்டால் அவருடைய கோங்கின் ஒரு பகுதியை இழக்க நேரிடும். சாதாரண மனிதர் அவருடைய ஆயுளையோ அல்லது வேறு ஏதாவதையோ இழக்க வேண்டியிருக்கும். எப்படியும் கணக்கு தீர்ந்து விடும். இது தான் பிரபஞ்ச நியதி. சிலர் எப்போதும் பிறரை வருத்தியவாறு இருப்பர், சுடுசொல்லினால் பிறரை புண்படுத்து வர். இவர்கள் இப்படி செய்யும்போதே அதற்கு இணையான அளவில் இவர்களின் டெ பிறரைச் சென்றடைந்து விடும். பிறரைத் துன்புறுத்துவதற்காக தம் நல்வினைப் பயனையே இழந்து விடுகின்றனர்.

நல்லவராக இருப்பதால் என்ன பிரயோசனம் என்று சிலர் எண்ணுகிறார்கள். சாதாரண மக்களைப் பொறுத்த வரையில் அது லாபமற்றது தான். ஆனால் நல்லவராக இருப்பதன் மூலம் அடையப் போவது சாதாரண மக்களுக்கு கிடைக்கவொண்ணாத டெ என்னும் அரிய வெண்பொருள். டெ இல்லாவிட்டால் கோங் இல்லை. இதுவே உண்மை. சாதனை செய்தும் பலருக்கு ஏன் கோங் வளருவதில்லை? அவர்கள் டெ வைப் பேணி வளர்க்க வில்லை என்பது தான் காரணம். டெ பற்றியும் டெ வைப் பேணுவது பற்றியும் பலர் பேசுகிறார்கள். ஆனால் டெ எவ்வாறு கோங் ஆக உருமாற்றப் படுகிறது என்னும் தத்துவம் எங்கேயும் விளக்கப் படவில்லை. சுயமாகவே புரிந்து கொள்ள வேண்டியது தான். பத்தாயிரத்துக்கும் மேற்பட்ட தொகுதிகளாக திரட்டப் பட்டுள்ள திரிபீடகை என்ற நூலும் நாற்பது ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக சாக்கியமுனி போதித்த தத்துவமும் டெ பற்றித் தான் கூறுகின்றன. சீன டாவ் சாதனைமுறையின் பண்டைய நூல்களும் டெ பற்றி விவாதிக்கின்றன. லாவோத்ஸு எழுதியுள்ள 'டாவ் டெசிங்' என்ற ஐயாயிரம் சொற்கள் கொண்ட நூலும் டெ வை

முதன்மைப் படுத்துகிறது. ஆயினும் மக்கள் அதனைப் புரிந்து கொள்ளத் தவறி விடுகின்றனர்.

இழப்பு என்பதைப் பற்றி பேசிக் கொண்டிருக்கிறோம். ஒன்றைப் பெறுவதற்கு எதையேனும் இழக்கத் தான் வேண்டும். நீங்கள் உண்மையாகவே சாதனை புரிய விரும்பினால் சில இடர்களைச் சந்திக்க வேண்டியதிருக்கும். இவை நடைமுறை வாழ்வில் உடல் அல்லது மனம் சார்ந்த துன்பங்களாக சம்பவிக்கும். உடலில் சிறு வேதனைகளோ, அங்கும் இங்குமாக உபாதைகளோ தோன்றலாம். ஆனால் அது நோயல்ல. சமூகத்திலோ, குடும்பத்திலோ, பணியிடத்திலோ இடர்கள் ஏற்படலாம். எதுவும் நடக்கலாம். சொந்த ஆதாயம் குறித்து சச்சரவு வரலாம், உணர்ச்சி மோதல்களும் ஏற்படலாம். இவையெல்லாம் உங்களுடைய ஷின்ஷிங் முன்னேற்றத்திற்காகவே உண்டாகின்றன. இவையெல்லாம் திடுமென்று எதிர்பாராமல் அதிக தீவிரத்துடன் நிகழலாம். ஒரு சிக்கலான சூழ்நிலையில் நீங்கள் மாட்டிக் கொண்டீர்கள், சங்கடமானதும், தலைகுனிவையும், அவமானத்தையும் தடுமாற்றத்தையும் ஏற்படுத்தும்படியான நிலை உருவாகி விட்டது என்று வைத்துக் கொள்வோம். அப்போது நீங்கள் எப்படி நடந்து கொள்வீர்கள்? அமைதியாக, பாதிக்கப்படாமல் உங்களால் இருக்க முடிந்தால் அந்த நெருக்கடியினால் உங்கள் ஷின்ஷிங் வளம் பெறும், அதற்கேற்றவாறு உங்கள் கோங் வளர்ச்சியடையும். நீங்கள் சிறிதளவு முயன்றால் சிறிதளவு லாபம் கிட்டும். பெரும்பாலும் இன்னல்களின் இடையில் இருக்கும் போது இதை உணர மாட்டீர்கள். ஆனாலும் முயற்சி செய்வது அவசியம். நாம் சாதாரண மனிதர் அல்ல என்ற கவனம் இருக்க வேண்டும். சச்சரவுகள் ஏற்படும் போது கண்ணியமாக உயர்ந்து நிற்க வேண்டும். சாதாரண மக்களிடையே இருந்து கொண்டு சாதனை பழகுவதால் சாதாரண மக்களிடையே தான் சாதகரின் ஷின்ஷிங் பதப்படுத்தப் படும். நீங்கள் சில தவறுகள் செய்யக் கூடும். அவற்றிலிருந்து பாடமும் கற்றுக் கொள்வீர்கள். எந்த பிரச்சினையையும் எதிர்கொள்ளாமல் சுகமாக இருந்து வந்தால் கோங் வளர முடியாது.

3. ஜென், ஷான், ரென் மூன்றையும் ஒருங்கே பழகுதல்

நமது உண்முக சாதனை, ஜென், ஷான், மற்றும் ரென் மூன்றையும் ஒருங்கே பழகுவது. ஜென் என்றால் உண்மை பேசுதல், உண்மையாய் செயல் புரிதல் மற்றும் நமது சத்தியமான மூல இருப்பை திரும்ப அடைந்து இறுதியில் சத்திய இயல்பைப் பெறுவது. ஷான் என்றால் பெரும் கருணை சுரக்கும் நிலையை அடைவது, நற்செயல்கள் புரிவது, மற்றும் மக்களை உய்விப்பது. ரென் எனப்படும் பொறுமை காக்கும் தன்மையைப் பற்றி நாம் குறிப்பாக வலியுறுத்துகிறோம். ரென் எனும் பண்பினால் தான் சாதனை செய்பவர் பெருமளவு டெ பெற்றவராக ஆக முடியும். ரென் மிக வலியது, அது ஜென் னையும் ஷான் னையும் விஞ்சி நிற்பது. உண்முக சாதனை புரியும் காலகட்டம் முழுவதும் நீங்கள் பொறுமையை பழக வேண்டுமென்று வலியுறுத்தப்படுகிறது, உங்களுடைய ஷின்ஷிங் நிலை வழுவாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். எப்போதும் தன்னை கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்திருக்க வேண்டும்.

பிரச்சினைகள் எதிர்ப்படும் போது சகித்துக் கொள்வது என்பது எளிதே அல்ல. சிலர் கூறலாம், “உங்களை ஒருவர் அடித்தால் திருப்பி அடிக்காமலும், அவதூறு செய்பவரிடம் பதிலுக்கு எதுவும் சொல்லாமலும், குடும்பத்தினர், உறவினர், மதிப்புக்குரிய நண்பர்கள் முன்பாக தலைகுனிவு ஏற்படும்படியான நிலையை சகித்துக் கொள்ளுவதுமாக இருந்தால் நீங்கள் ஆக்யு⁴³ என்று தானே அர்த்தம்?” என்னைப் பொறுத்த வரை நீங்கள் எல்லா விஷயத்திலும் சரியாக நடந்து கொள்பவராக இருந்தால், புத்தி கூர்மையில் எவருக்கும் சளைத்தவர் அல்ல என்பேன். சுயலாபத்தை அவ்வளவாக பொருட்படுத்தாமல் இருப்பதற்காக உங்களை யாரும் முட்டாள் என்று சொல்ல மாட்டார்கள். சகிப்புத் தன்மை பலவீனம் அல்ல, அது ஆக்யு ஆவதும் அல்ல. அது திடமான சங்கல்பத்தையும் சுய கட்டுப்பாட்டையும் தான்

⁴³ ஆக்யு என்பது சீன நாவல் ஒன்றில் வரும் முட்டாள் பாத்திரம்.

காண்பிக்கிறது. சீன வரலாற்றில் ஹான்ஷின்⁴⁴ என்ற வீரரைப் பற்றி கூறப்பட்டுள்ளது. ஒருமுறை ஒரு அற்ப மனிதனின் கால்களி டையே ஊர்ந்து செல்ல வேண்டிய அவமானத்தை ஏற்றுக் கொண்டார். அது மிகப் பெரிய பொறுமையான செயல். “ஒரு சாமானியன் அவமானப்படுத்தப் பட்டால் அவன் சண்டையிட தன் வாளை உருவிக் கொள்வான்” என்று ஒரு பண்டைய சீனப் பழமொழி உண்டு. அதாவது, ஒரு சாதாரண மனிதன் சிறுமைப்பட நேர்ந்தால் அவன் வாளை உருவிக் கொண்டு சண்டையிட வருவான், வசை பொழிவான், பொருதுவான். மனித உலகில் வந்து வாழ்நாளாகக் கடத்துவது என்பது அவ்வளவு எளிதானது அல்ல. சிலர் தங்களுடைய அகங்காரத்திற்காகவே வாழ்வார்கள். அது ஒரு வாழ்க்கையே அல்ல, அது மிகவும் சலிப்பூட்டுவதும் கூட. “ஓரடி பின்னே நகருங்கள், எல்லையற்ற கடலையும் வானத்தையும் நீங்கள் காண்பீர்கள்” என்கிறது ஒரு சீனப் பழமொழி. பிரச்சி னைகள் ஏற்படும் போது அதிலிருந்து ஓரடி விலகி நில்லுங்கள், அப்போது காணும் தோற்றமே வேறு என்று அறிவீர்கள்.

சிலருடன் உங்களுக்கு சச்சரவு ஏற்படும் போதோ அல்லது சிலர் உங்களுக்கு மன உளைச்சலைக் கொடுக்கும் போதோ சாதகராகிய நீங்கள் சகித்துக் கொள்வது மட்டும் அல்ல, அவர்களிடம் பெருந்தன்மையோடு நன்றியும் பாராட்ட வேண்டும். அவர்களுடன் சச்சரவு ஏற்பட்டிருக்கவில்லை என்றால் உங்கள் ஷின்ஷிங் எப்படி முன்னேறும்? துன்புறும் போது தானே கரும் பொருள் வெண்பொருளாக உருமாற முடியும்? இல்லையெல் உங்கள் கோங் எப்படி வளரும்? இன்னல்களின் நடுவே கவனத் துடன் இருப்பது மிகவும் கடினம் தான். எனினும் நீங்கள் அப்போது தான் தன்னை அடக்கிக் கொள்ளப் பழக வேண்டும். ஒருவருக்கு சக்திச்செறிவு அதிகரிக்கும் போது இன்னல்களும் தீவிரமடையும். உங்கள் ஷின்ஷிங்கை நீங்கள் வளப்படுத்து வதைப் பொறுத்து இருக்கிறது எல்லாம். ஆரம்பத்தில் நிலை

⁴⁴ ஹான்ஷின்: ஹான் பரம்பரையைத் தோற்றுவித்த ல்யோபாங் மன்னரின் படைத் தளபதி (கி.மு. 206 – கி.பி. 23).

குலைந்து போவீர்கள், கடும் சினம் மூளும், வயிறும் ஈரலும் நோவெடுக்கும் அளவு சினம் மூளும். ஆனாலும், பொங்கி எழாமல் பொறுத்துக் கொள்கிறீர்கள். அது நல்லது. சகித்துக் கொள்ள, தெரிந்து கொண்டே பொறுத்துக் கொள்ள ஆரம்பித்து விட்டீர்கள். இனி நீங்கள் இவற்றையெல்லாம் இலகுவாக எடுத்துக் கொண்டு படிப்படியாகத் தொடர்ந்து ஷின்ஷிங்கை மேம்படுத்துவீர்கள். இது பெரிய முன்னேற்றம் தான். சாதாரண மக்கள் சிறிய சச்சரவுகளையும் சிறு பிரச்சினைகளையும் பெரிதுபடுத்தி விடுவார்கள். அவர்கள் அகங்காரத்திற்காகவே வாழ்கிறார்கள், எதையும் பொறுத்துக் கொள்ள மாட்டார்கள். கடும் சினம் மூளும் போது அவர்கள் எதையும் செய்யத் துணிவார்கள். ஆனால் சாதாரண உங்களுக்கு மக்கள் தீவிரமாக எடுத்துக் கொள்ளுபவை மிக அற்ப விஷயமாகத் தோன்றும். அவை அற்பமே. ஏனெனில், உங்கள் லட்சியம் நீண்ட காலத்திற்கு, வெகு தொலைவுக்கப்பாலும் சென்றடையக் கூடியது. பிரபஞ்சம் உள்ளளவு நீங்கள் இருப்பீர்கள். அந்த விஷயங்களை மறுபடி நினைத்துப் பாருங்கள்: அவை உங்களுக்கு கிடைத்தாலும் இல்லாவிட்டாலும் ஒன்றே தான். பரந்த நோக்குடன் பார்த்தால் உங்களால் எல்லாவற்றையும் கடந்து செல்ல முடியும்.

4. பொறாமையை ஒழிப்பது

பொறாமை, சாதனைக்கு மிகப் பெரிய இடையூறு. சாதகர்களை அது வலுவாகத் தாக்கும். சாதகரின் சக்திச்செறிவை அது நேரடியாகத் தாக்கும், உடன் பயிலும் சாதகர்களையும் தாக்கும், சாதனையில் முன்னேறுவதற்கு அது பெரும் தடையாகி விடும். சாதகர்கள் அதை ஒட்டுமொத்தமாக ஒழித்துக் கட்ட வேண்டும். சாதனையில் ஓரளவு முன்னேறியிருந்தும் சிலரால் பொறாமையுணர்ச்சியை அகற்ற முடிவதில்லை. பொறாமையை நீக்க முடியாத போது அது மேன்மேலும் வலுப்பெறும். இந்தப் பற்றுதலால் எழும் தீய விளைவு சீராகியிருக்கும் ஷின்ஷிங் பகுதியைக் கூட பலவீனமாக்கி விடும். ஏன் பொறாமையை தனிப்பட்ட முறையில் விளக்குவதற்கு முனைந்துள்ளோம்? ஏனென்றால் சீனர்களிடையே அது தீவிரமாக

வெளிப்படுகிறது. மக்கள் மனதில் அது வெகுவாக ஊன்றி விட்டது. ஆனால் பலர் இதை அறிவதில்லை. கீழை நாட்டுப் பொறாமை அல்லது ஆசியப் பொறாமை என்று கூறப்படும் இது ஆசியாவின் தனிப்பட்ட இயல்பாக இருக்கிறது. சீன மக்கள் தனக்குள்ளேயே ஆழ்ந்திருக்கும் தன்மையுடையவர்கள், கலகலப்பாக பழக மாட்டார்கள், மனத்திலுள்ளதை வெளிப்படையாக காட்ட மாட்டார்கள். இவையெல்லாமே பொறாமைக்கு வழி வகுத்து விட்டன. எல்லா வற்றுக்கும் இரு பக்கங்கள் உண்டு. அதன்படி தனக்குள் மூழ்கி யிருப்பது நல்லதற்கும் அல்லாததற்கும் இடமளிக்கும். மேற்கத்திய நாட்டினர் பொதுவாக வெளிப்படையானவர்கள். உதாரணமாக, ஒரு சிறுவன் பள்ளியில் நூற்றுக்கு நூறு மதிப்பெண்கள் வாங்குகிறான். அவன் வீட்டுக்கு திரும்பும் போது “நான் நூற்றுக்கு நூறு வாங்கி விட்டேன், நூற்றுக்கு நூறு வாங்கி விட்டேன்” என்று வழியெல்லாம் ஆரவாரம் செய்து கொண்டே வருகிறான். அதைக் கேட்ட அக்கம்பக்கத்தவர் கதவைத் திறந்து, “பலே, டாம்!, வாழ்த்துக்கள்!” என்று அவனுடன் மகிழ்ச்சியில் கலந்து கொள்வார்கள். இதே சீனாவில் நடந்தாலோ -நினைத்துப் பாருங்கள்- இதைக் கேட்டதும் மக்கள் எரிச்சலடைவார்கள், “நூற்றுக்கு நூறு வாங்கி விட்டானாம், அதனால் என்ன? அதற்கு இவ்வளவு தம்பட்டம் அடிக்க வேண்டுமா?” என்பார்கள். பொறாமையுணர்ச்சி இருக்கும் போது காட்டும் எதிர்வினையே வேறு தான்.

பொறாமை பிடித்தவர்கள் மற்றவர்களைப் பற்றி மட்டமாகவே நினைப்பார்கள். தங்களை யாரும் மீற விட மாட்டார்கள். தங்களை விட வேறொருவர் திறன் மிக்கவராக இருந்தால் நிலைகுலைந்து போவார்கள். அதை அவர்களால் தாங்க முடியாது. மற்றவரின் திறமையை ஒப்புக் கொள்ள மாட்டார்கள். பிறர் ஊதிய உயர்வு பெறும் போது தமக்கும் கிடைக்க வேண்டும் என்று ஆசைப்படுவார்கள். ஊக்கத்தொகை கிடைத்தால் தனக்கும் சம பங்கு வேண்டும், சிரமம் ஏற்பட்டால், வேலைப்பளு தனக்கு இருப்பதை விட மற்றவருக்கு குறைந்து விடக் கூடாது என்று விரும்புவார்கள். பிறர் தன்னை விட அதிகமாக சம்பாதித்தால் வயிற்றெரிச்சல் படுவார்கள். தன்னைக் காட்டிலும் பிறர் சிறப்பாக செயல் புரிவதாக

ஏற்றுக் கொள்ள மாட்டார்கள். அறிவியல் ஆராய்ச்சி போன்ற வற்றில் ஈடுபடும் சிலர், அதில் சாதித்து வெற்றி கண்டால் கிடைக்கும் வெகுமதியை வாங்கிக் கொள்ளவே தயங்குவார்கள். பிறர் பொறாமைப் படுவார்களே என்ற பயம் தான். வேறு சிலர் விருதுகள் பெற்று கௌரவிக்கப்பட்டால் பிறரின் பொறாமைக்கும் கிண்டலுக்கும் பயந்து அதை வெளியிடவே தயங்குவார்கள். சில சீகோங் ஆசான்கள் பிற சீகோங் ஆசான்கள் போதிப்பதைத் தாங்கவே மாட்டார்கள். அவர்களுக்கு ஏதேனும் தொல்லை கொடுக்கத் துவங்குவார்கள். இது ஒரு ஷின்ஷிங் பிரச்சினை. உதாரணமாக, ஒரே குழுவாக ஆன்மீகப் பயிற்சியில் ஈடுபடும் போது சிலர் தாமதமாக வந்து சேர்ந்திருப்பார்கள். ஆனாலும் அவர்களுக்கு அற்புதத் திறன்கள் கைவரப் பெற்றிருக்கும். அதைப் பார்த்த பிறர், “அவன் என்ன பெருமையடித்துக் கொள்கிறான்? எனக்குக் கட்டுக்கட்டாகச் சான்றிதழ்கள் உள்ளன, எனக்கு முன் இவனுக்கு எப்படி சக்திகள் வர முடியும்?” என்பார்கள். இது பொறாமை தான். சாதனை என்பது உண்முகமானது. ஒரு சாதகர் தன்னைப் பண்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். பிரச்சினைகளின் காரணத்தைத் தன்னுள்ளே தேட வேண்டும், தான் எந்த பகுதி களில் இன்னும் சரிவர முன்னேறவில்லை என்பதை உணர்ந்து, கடினமாக உழைத்து, தன்னைத் திருத்திக் கொள்ள வேண்டும். பிரச்சினையின் மூலத்தைக் கண்டறிய பிறர் மீதே குறைகளைத் தேடினால் மற்ற சாதகர்கள் எல்லாம் சாதனையில் முன்னேறி இறுதி இலக்கை அடைய, நீங்கள் மட்டுமே பின்தங்கி விடுவீர்கள். உங்கள் நேரமெல்லாம் வீணாகி விடாதா? நீங்கள் சாதனை செய்வது உங்களைப் பண்படுத்திக் கொள்ளத் தானே!

ஒருவரின் பொறாமை, உடன் பயிலும் மற்ற சாதகர்களுக்கும் கேடு விளைவிக்கும். பொறாமை கொண்டவரின் மோசமான பேச்சு மற்றவர் தியானத்தில் சாந்தநிலை அடைய முடியாதவாறு தொல்லை தரும். அவர் ஒருவேளை அசாதாரண சக்தி பெற்றிருந்தால் அதை உபயோகித்து பிறருக்கு தீங்கு செய்யவும் கூடும். உதாரணமாக, நன்கு சாதனை பழகிய ஒரு சாதகர் பயிற்சியில் ஆழ்ந்திருக்கிறார். அவருக்கு கோங் இருப்பதால் அவர் மலை

போல அசையாமல் அமர்ந்திருக்கிறார். அங்கே, இரண்டு ஜீவன்கள் மிதந்து வருகின்றன. அவற்றில் ஒன்று, கடந்த காலத்தில் துறவியாக இருந்து பொறாமைவின் காரணத்தால் மெய்ஞான நிலையை எட்ட முடியாமல் போனவர். சக்திச்செறிவு ஓரளவுக்குக் கிட்டியும் சாதனை முழுமை அடையவில்லை. அவர் தியானம் செய்யும் இடத்தை இவர்கள் நெருங்கியதும், ஒருவர், “அந்த மனிதர் இங்கு தியானம் செய்து கொண்டிருக்கிறார். அதனால் சுற்றிக் கொண்டு போகலாம்” என்று சொல்ல, மற்றவரோ, “முந்நாளில் நான் டாய் மலையின் ஒரு மூலையையே வெட்டித் தள்ளியவன்” என்று கூறியவாறே தியானம் செய்பவரைத் தாக்க முற்படுகிறார். ஆனால், ஓங்கிய கையை கீழே கொண்டு வர முடியவில்லை. அந்த சாதகர் நேரிய மார்க்கத்தில் சாதனை செய்பவராகையால் அவரைப் பாதுகாக்கும் கேடயம் ஒன்று இருந்தது. எனவே இந்த ஜீவனால் அவரைத் தாக்க முடியவில்லை. நேர்வழியில் சாதனை புரியும் ஒருவருக்குக் கேடு செய்ய முயல்வது பெரும் தவறாகையால் இவர் தண்டிக்கப் படுவார். பொறாமை கொண்டவர்கள் தமக்கேயும் பிறருக்கும் தீங்கிழைக்கின்றனர்.

5. பற்றுதல்களைத் துறப்பது

பற்றுதல்கள் கொண்டிருப்பது என்பது விடாப்பிடியாக குறிப்பிட்ட தொரு பொருளுக்காகவோ அல்லது ஒரு லட்சியத்தை அடையவோ பேராவல் கொண்ட வேட்கையுடன் ஒரு சாதகர் முனைவதும், அதிலிருந்து தன்னை விடுவித்துக் கொள்ள இயலாமல் இருப்பதும், புத்திமதிகளைக் கேளாது பிடிவாதமாகச் செயல் படுவதும் எனலாம். சிலர் இவ்வுலகில் அசாதாரண சக்திகளை அடைய விரும்புவார்கள். அது அவர்கள் உயர்நிலையில் சாதனை செய்வதை பாதிக்கும். ஆசாபாசங்கள் எவ்வளவுக்கு வலுவாக உள்ளனவோ அவ்வளவுக்கு அவற்றை விடுவது கடினமாக இருக்கும். அத்துடன் மனமும் நிலையில்லாமல் தடுமாறும். பின்னால் எதுவுமே தனக்கு கிட்டவில்லை என வருத்தம் ஏற்படும். இதுவரை தாங்கள் கற்றவை எல்லாம் தவறோ என்ற சந்தேகமும் பிறக்கும். ஆசைகளிலிருந்து தான் பற்றுதல்கள் கிளைக்கின்றன. இந்த பற்றுதல்களின்

தன்மை எவ்வாறெனில் இவற்றின் இலக்கு குறுகியதாகவும், ஓரளவு தெளிவுடனும் தீர்மானமாகவும் அமையும். பெரும்பாலும் தன்னையறியாமலே மக்கள் பற்றுதலில் சிக்கியிருப்பார்கள். ஒரு சராசரி மனிதருக்கு பற்றுதல் அதிகமாக இருக்கும். ஏதேனும் ஒன்றில் நாட்டம் கொண்டு அதை அடைய என்ன வேண்டுமானாலும் செய்வார். ஒரு சாதகரின் பற்றுதல்கள் வேறு விதமாக வெளிப்படும். குறிப்பிட்டதொரு அற்புத ஆற்றலை அடைய வேண்டும் என்ற வேட்கை, சில அகக்காட்சிகளை காண்பதில் லயிப்பு, சில வெளிப்பாடுகளில் பேராவல் என்பது போன்றவை. எது பற்றியதாகத் தான் இருக்கட்டுமே, ஒரு சாதகரைப் பொறுத்தவரை நாட்டம் என்பதே கூடாது. எல்லா வேட்கைகளையும் விட்டு விட வேண்டும். டாவ் பிரிவு இன்மையை பற்றிக் கூறுகிறது. பௌத்த பிரிவு வெறுமை பற்றி எடுத்துரைக்கிறது. எல்லாப் பற்றுதல்களையும் அகற்றி விட்டு, இறுதியில் நாம் அடைய வேண்டுவது ஒன்று மில்லாத, வெறுமையான நிலையைத் தான். அசாதாரண ஆற்றல் பெறும் வேட்கையை, அது போன்ற விட முடியாத பற்றுதல்களை அறவே விட்டொழிக்க வேண்டும். அசாதாரண ஆற்றல்களை நீங்கள் நாடுகின்றீர்களென்றால் அவற்றை உபயோகிக்க விரும்புகிறீர்கள் என்று தான் அர்த்தம். அது நம் பிரபஞ்சத்தின் இயல்புக்கே எதிரானது. சொல்லப் போனால், அது ஷின்ஷிங் பொறுத்த விஷயம். அது வேண்டுமென்று நினைப்பது பிறர் முன் ஆடம்பரமாக அவற்றைக் காட்ட விரும்புவதால் தான். அந்த ஆற்றல்கள் காட்சிப்பொருட்கள் அல்ல. அந்த ஆற்றல்களை எளிய மனதுடன் நல்ல காரியங்களுக்காகப் பயன்படுத்த விரும்புவதாக இருந்தாலும் கூட நீங்கள் செய்யும் அந்தக் காரியங்கள் தீமையில் முடியலாம். சாதாரண மக்களின் விவகாரங்களுக்கு அந்த சக்திகளை பயன்படுத்துவது சரியல்ல. நான் வகுப்பில் எழுபது சதவீதம் பேர்களுக்கு திவ்வியக் கண் திறந்திருப்பதாக சொன்னது கேட்டு சிலர், “எனக்கு ஏன் எதுவும் தெரியவில்லை?” என்று கவலைப்படுகிறார்கள். வீடு திரும்பியதும் பயிற்சி செய்யும் போது அவர்களுடைய கவனமெல்லாம் திவ்வியக் கண் மீதே செல்கிறது. தலைவலி வரும்படி அதே நினைவு தான். கடைசி வரை அவர்களால் எதுவும்

பார்க்க முடியாது. இது தான் பற்றுதல் என்பது. உடல் இயல்பு, பிறவிக் குணம் எல்லாம் ஆளுக்கு ஆள் வேறுபடும். எல்லோரும் ஒரே சமயத்தில் திவ்வியக் கண்ணால் பார்ப்பது என்பதோ, எல்லோரது திவ்வியக் கண்ணின் நிலையும் ஒரே மாதிரி இருப்பதோ சாத்தியமில்லை. சிலரால் பார்க்க முடியும், சிலரால் முடியாது. இதெல்லாம் சகஜம் தான்.

பற்றுதல்கள் சாதகரின் சக்திச்செறிவு வளர்ச்சியை தாமதிக்கவும், தடைப்படுத்தவும் கூடும். சில சமயம், விபரீதமாக சாதகர்கள் தீய வழியில் புகும் நிலை கூட பற்றுதல்களால் ஏற்படலாம். குறிப்பாக, ஷின்ஷிங் மிகக் கீழ்நிலையில் உள்ளவர்கள் ஒரு சில சக்திகளை தீய செயல்களுக்காக உபயோகிக்கலாம். ஷின்ஷிங்கின் தரம் நிலைப்படாததால் சிலர் இவ்வாறு அசாதாரண ஆற்றலைப் பயன்படுத்தி தீய செயல்கள் செய்துண்டு. ஒரு கல்லூரி மாணவனுக்கு மனதைக் கட்டுப்படுத்தும் ஆற்றல் உண்டாயிற்று. அதன் மூலமாக, அவன் தனது எண்ணங்களால் பிறரின் எண்ணங்களையும் நடவடிக்கைகளையும் கட்டுப்படுத்தி தீய செயல்களை செய்தான். பயிற்சியின் போது சிலர் அகக்காட்சிகளைக் காண்பர். அவற்றைத் தெளிவாகப் பார்க்கவும், முழுவதும் புரிந்து கொள்ளவும் எப்பொழுதும் தவிப்பார்கள். இதுவும் ஒருவித பற்றுதல் தான். சில பொழுதுபோக்குகள் ஒரு சிலருக்கு நசையாகவே மாறி விடும். அதைக் கைவிட அவர்களால் முடியாது. அதுவும் பற்றுதல் தான். பிறவிக் குணமும் நோக்கமும் ஆளுக்கு ஆள் வேறுபடுவதால் சிலர் உயர்நிலையை அடைவதற்கும் வேறு சிலர் ஏதோ சிலவற்றைப் பெறவும் சாதனை புரிகின்றனர். பின்னது நிச்சயம் சாதனையின் இலக்கைக் குறுக்கி விடும். இதுபோன்ற பற்றுதலை விலக்காவிடில் எவ்வளவு பயிற்சி செய்தாலும் கோங் வளராது. எனவே, சாதகர் இவ்வுலக ஆதாயங்களை பெரிதாகக் கருதாமல், எந்த வேட்கையும் இல்லாமல், தன்னியல்பாக எல்லாம் நடக்கட்டும் என்று விட்டு விட்டு, புதிய பற்றுதல்கள் தோன்றுவதற்கு இடம் கொடாமல் இருக்க வேண்டும். சாதகர்களின் ஷின்ஷிங் தரத்தைப் பொறுத்துத் தான் இது சாத்தியமாகும். அடிப்படையிலேயே ஷின்ஷிங் தரம் முன்னேறவில்லை என்றாலோ பற்றுதல்கள் ஏதேனும் கைவிட

முடியாமல் தங்கியிருந்தாலோ சாதனையில் மெய்ஞானம் பெறும் நிலையை அடைய முடியாது.

6. கர்மம்

(1) கர்மத்தின் தோற்றுவாய்

கர்மம் என்பது ஒரு வகையான கறுப்புப் பொருள். அது டெ எனும் வெண்பொருளுக்கு நேர்மாறானது. புத்தமதத்தில் இது பாப கர்மம் என்று கூறப்படுகிறது. நாம் இங்கே இதை கர்மம் என்று குறிப்பிடுகிறோம். தீய காரியங்களைப் புரிவது என்பது கர்மத்தை உண்டாக்குவது என்றே கூறப்படுகிறது. ஒருவர் இந்தப் பிறவியிலோ முந்தைய பிறவிகளிலோ கெடுதல்கள் செய்திருந்தால் கர்மம் உண்டாகிறது. உதாரணமாக, கொலை புரிவது, பிறரை ஒடுக்குவது, பிறரை சுரண்டி லாபம் அடைவது, ஒருவரைப் பற்றி புறம் கூறுவது, பிறர் மீது வெறுப்பைக் காட்டுவது போன்ற செயல்கள் கர்மத்தை உருவாக்கும். அத்துடன் மூதாதையர்கள், குடும்பத்தினர் மற்றும் நெருங்கிய நண்பர்கள் மூலமும் கர்மம் வந்து சேருகிறது. ஒருவர் யாரையேனும் தாக்கினால் கூடவே அவரது வெண்பொருளை தாக்கப் பட்டவரிடம் வீசி விடுகிறார். அப்போது அவர் உடலில் இழந்த டெ வினால் ஏற்பட்ட வெற்றிடம் கரும்பொருளால் நிரப்பப்பட்டு விடுகிறது. கொலை புரிவது தான் எல்லாவற்றிலும் மோசமான தீய செயல். அதனால் மிகக் கடுமையான கர்மம் பீடிக்கும். மனிதர்களுக்கு நோய் ஏற்படுவதற்கு முக்கிய காரணம் கர்மம் தான். கர்மத்தினால் எப்போதுமே நோய் தான் வரும் என்பதில்லை. சில கடினமான சிக்கல்களை எதிர்கொள்ள நேரிடுவது போன்ற வேறு வகைகளிலும் கர்மம் வெளிப்படும். இவையெல்லாமே கர்மத்தின் விளைவு தான். எனவே சாதகர்கள் எந்தத் தீய செயலிலும் ஈடுபடக் கூடாது. எந்தவொரு தவறான நடவடிக்கையும் தீங்கை விளைவித்து சாதனைக்கு பெரும் தடையை ஏற்படுத்தும்.

சிலர் தாவரங்களிலிருந்து சீ-சக்தியை கிரகித்துக் கொள்வது நல்லது என்று கூறுகிறார்கள். தங்களுடைய பயிற்சியை கற்றுக்

கொடுக்கும் போது தாவரங்களிலிருந்து சீ-சக்தியை கிரகித்துக் கொள்வது எப்படி என்பதையும் கற்றுக் கொடுக்கிறார்கள். எந்த மரத்தின் சீ-சக்தி உகந்தது, எந்த மரத்து சீ-சக்தி என்ன நிறம் என்பது போன்ற சர்ச்சைகளில் சுவாரசியமாக இறங்குகிறார்கள். நம் ஊரின் வடகிழக்கில் உள்ள ஒரு பூங்காவில் சிலர் ஒருவகை சீகோங் பழகி வந்தார்கள். அதில் அவர்கள் பூமியில் உருண்டும் புரண்டும் சைகைகள் செய்த பிறகு அங்குள்ள ஊசி இலை மரங்களைச் சுற்றி நின்று கொண்டு அவற்றின் சீ-சக்தியை கிரகித்துக் கொள்வார்கள். ஆறு மாதங்களுக்குள் அந்த மரங்களெல்லாம் பட்டுப் போயின. இது கர்மத்தை உண்டாக்கும் செயல். இது உயிர்வதையும் தான். உயர்நிலை கண்ணோட்டத்திலும், நாட்டின் பசுமை வளம், சுற்றுச் சூழல் என்ற கோணத்தில் பார்த்தாலும் கூட, தாவரங்களின் சீ-சக்தியை எடுத்துக் கொள்வது தவறான செயல் தான். இந்த பிரபஞ்சம் எல்லையற்று விரிந்து கிடக்கிறது. எங்கும் விரவியுள்ள அதன் சீ-சக்தி வேண்டிய மட்டும் கிடைக்கிறதே. எவ்வளவு வேண்டுமானாலும் நீங்கள் எடுத்துக் கொள்ளலாம். இந்தத் தாவரங்களை ஏன் துன்புறுத்த வேண்டும்? சாதகர்கள் நீங்கள், உங்கள் தயையும் கருணையும் எங்கே போயிற்று?

இங்கு எல்லாவற்றுக்குமே அறிவுத்திறன் உண்டு. தாவரங்களுக்கு உயிர் மட்டுமல்ல, அவற்றுக்கு அறிவுத்திறன், எண்ணங்கள், உணர்ச்சிகள் மற்றும் மேலான புலனறிவு கூட உண்டு என்று நவீன அறிவியல் ஒப்புக் கொண்டுள்ளது. உங்கள் திவ்வியக் கண், நியதிப் பார்வை நிலையை எட்டியதும் உலகமே முற்றிலும் வேறு விதமாகக் காட்சியளிக்கும். நீங்கள் வெளியே செல்லும் போது பாறைகள், மரங்கள், சுவர்கள் எல்லாமே உங்களுடன் பேசும். எல்லாப் பொருட்களுக்கும் உயிர் உண்டு. ஒரு பொருள் உருவாக்கப் பட்டதுமே அதனுள் ஓர் உயிர் நுழைந்து விடும். இவ்வுலகத்து மக்கள் பொருட்களை உயிருள்ளவை, உயிரில்லாதவை என வகைப்படுத்தியுள்ளனர். கோயிலில் இருப்பவர்கள் அங்கு ஏதாவது ஒரு கிண்ணத்தை உடைத்து விட்டால் மிகவும் கலங்கிப் போவார்கள். ஏனெனில் அது உடைந்த அந்தக் கணமே அதனுள் குடிகொண்டிருந்த உயிர் வெளியேறி விடும். அது தனது வாழ்க்கைப்

பயணத்தை முழுவதும் முடிக்கவில்லை. அதனால் அதற்குப் போக்கிடம் இல்லாது போய் விடுகிறது. எனவே தன்னை உருக் குலைத்தவர் மீது அது அடங்காத சினம் கொள்ளும். அதன் கோபத்தின் அளவைப் பொறுத்து உடைத்த மனிதருக்கு கர்மம் வந்து சேரும். சீகோங் ஆசான்கள் என்று கூறிக் கொள்ளும் சிலர் வேட்டையாடக் கூட போகின்றனர். அவர்களுடைய நல்லுணர்ச்சியும் கருணையும் எங்கே போயின? பௌத்த, டாவ் பிரிவினர் எவரும் மேலுலகத்தின் நியதிக்கு எதிராக எதையும் செய்ய மாட்டார்கள். அது போன்ற செயல்கள் கொலைக்கு நிகர் தான்.

சிலர் கடந்த காலத்தில் தாம் மீன், கோழி முதலியவற்றை கொன்றதாலும், மீன் பிடித்தல் போன்றவற்றை செய்ததாலும் பெரும் கர்மம் விளைந்து விட்டது என்று சொல்கிறார்கள். எனவே அவர்கள் சாதனை செய்யவே முடியாது என்று அர்த்தமா? அப்படியல்ல; அன்று நீங்கள் விளைவு தெரியாமலே அதைச் செய்தீர்கள். அதனால் அதிகமாகக் கர்மம் விளைந்திருக்காது. இனிமேல் அதைச் செய்யாதீர்கள், அது போதும். தெரிந்து கொண்டே அதை செய்வது அறம் மீறிய செயலாகும். அது கூடாது. நமது சாதகர்களில் சிலருக்கு இது போன்ற கர்மம் ஏற்பட்டுள்ளது. இப்போது நமது இந்த கருத்தரங்கில் கலந்து கொண்டீர்கள் என்றால் நீங்கள் முன்பே விதிக்கப்பட்ட தொடர்புடையவர் என்றும், உயர்நிலை சாதனை புரியக் கூடியவர் என்றும் அர்த்தம். வீட்டினுள்ளே வரும் ஈ, கொசுக்களை நாம் அடித்துக் கொல்லலாமா? உங்களுடைய தற்போதைய நிலையில் அது தவறாகாது. அவற்றை வெளியேற்ற முடியாத போது கொல்வது பெரிய விஷயமல்ல. ஓர் உயிர் பிரிய வேண்டிய வேளை வந்தால் அது சாவது இயல்பு. ஒருமுறை சாக்கியமுனி குளிப்பதற்காகத் தமது குளிக்கும் தொட்டியைக் கழுவுமாறு ஒரு சீடரிடம் சொன்னார். கழுவுச் சென்ற சீடர் தொட்டியில் ஏராளமான பூச்சிகள் குடியிருக்கக் கண்டார். சாக்கிய முனியிடம் சென்று என்ன செய்வது என்று கேட்டார். அவரோ திரும்பவும், “தொட்டியை அல்லவா நான் கழுவுச் சொன்னேன்?” என்று சொன்னார். சீடர் புரிந்து கொண்டு உடன் தொட்டியைக் கழுவினார். ஆக, சில விஷயங்களை நீங்கள் மிகவும் தீவிரமாக

எடுத்துக் கொள்ளக் கூடாது. அளவுக்கு மீறிய எச்சரிக்கையுடன் இருக்கும்படி நாம் சொல்லவில்லை. சிக்கலான சில சூழ்நிலை களில் ஒவ்வொரு கணமும் ஏதாவது தவறு செய்து விடுவோமோ என்று கலவரப்பட்டுக் கொண்டே இருந்தால் அது சரியல்ல. அதுவும் ஒரு வகை பற்றுதல் தான். பயமும் பற்றுதல் தான்.

கனிவும் கருணையும் கொண்ட இதயம் நமக்கு இருக்க வேண்டும். கனிவும் கருணையும் கொண்ட இதயத்துடன் நாம் விஷயங்களை அணுகும் போது அதிகம் பிரச்சினைகளை உண்டாக்க மாட்டோம். சொந்த நலன்களில் ஈடுபாட்டை குறைத்துக் கொண்டு கனிந்த இதயத்துடன் இருங்கள். உங்களுடைய கருணையுள்ள இதயம், தவறான செய்கைகளி லிருந்து உங்களை விலக்கி வைக்கும். நீங்கள் எப்போதும் கறுவும் மனத்துடன் சண்டையிடும் முனைப்புடன் வாதுக்கு நிற்பதாக இருந்தால் நல்லவற்றைக் கூட கெட்டவையாக மாற்றி விடுவீர்கள். நான் அடிக்கடி பார்க்கிறேன், சிலர் தாங்கள் சரியாக இருந்தால் மற்றவரை நிம்மதியாக இருக்க விட மாட்டார்கள். தாம் சரியாக இருப்பதனாலேயே மற்றவரின் தவறுகளைத் தண்டிக்கும் தகுதி பெற்று விட்டதாக நினைப்பார்கள். அதே போல், நம்மால் ஒரு விஷயத்தை ஏற்றுக் கொள்ள முடியவில்லை என்றால் உடனே எதிர்ப்பைக் கிளப்பக் கூடாது. உங்களுக்கு பிடிக்காதது தவறாக இல்லாமலும் இருக்கக் கூடும். சாதகர்களாகிய நீங்கள் இடையறாது உங்கள் நிலையை உயர்த்திக் கொண்டே போனால் நீங்கள் பேசுகிற ஒவ்வொரு வாக்கியமும் சக்தியுள்ளதாக இருக்கும். சாதாரண மக்கள் உங்கள் வார்த்தைக்கு கட்டுப்படலாம். எனவே நீங்கள் எதையும் மனம் போன போக்கில் பேசி விடக் கூடாது. குறிப்பாக, பிரச்சினைகளின் பின்னேயுள்ள உண்மையையும் அவற்றின் கர்மம் சார்ந்த தொடர்பையும் பார்க்க முடியாத போது நீங்கள் தவறிழைக்கவும் கர்மத்தை உண்டு பண்ணவும் கூடும்.

(2) கர்மத்தை நீக்குதல்

இந்த உலகத்து நியதிகளெல்லாம் சுவர்க்கத்து நியதிகளைப் போலவே உள்ளன. மற்றவர்களுக்கு நீங்கள் பட்ட கடனை கடைசியில்

அடைத்தே ஆக வேண்டும். சாதாரண மக்களும் கூட பிறரிடம் தாங்கள் பட்ட கடனைத் திருப்பியாக வேண்டும். வாழ்க்கை முழுவதும் நீங்கள் அனுபவிக்கும் இன்னல்களும் பிரச்சினைகளும் கர்மத்தின் பயன் தான். அதற்கு நீங்கள் தீர்வை செலுத்தியே ஆக வேண்டும். உண்மையான சாதகர்களுக்கு பாதைகள் மாற்றியமைக்கப்படும். உங்கள் சாதனைக்கு ஏற்றவாறு புதிய பாதை அமைத்துக் கொடுக்கப்படும். உங்களுடைய கர்மத்தின் சில பகுதிகளை உங்கள் ஆசான் குறைத்து விடுவார். எஞ்சியிருப்பவை உங்களின் ஷின்ஷிங் முன்னேற்றத்திற்காக பயன்படுத்தப்படும். பயிற்சி செய்வதாலும் ஷின்ஷிங்கை பண்படுத்துவதன் மூலமும் உங்கள் கர்மத்தை மாற்றுவதற்கான விலையை கொடுத்து விடுவீர்கள். இனி உங்களுக்கு ஏற்படும் பிரச்சினை எதுவுமே தற்செயலாக நிகழ்வது அல்ல, எனவே தயவு செய்து எல்லா வற்றுக்கும் ஆயத்தமாக இருக்கவும். சில துன்பங்களைப் பொறுத்துக் கொள்வதால் சாதாரண மக்களால் விட முடியாத விஷயங்களை நீங்கள் விட்டு விடுவீர்கள். பல தொல்லையான பிரச்சினைகள் எல்லாம் வரும். குடும்பத்தில், சமூகத்தில், வேறு பல இடங்களிலிருந்து பிரச்சினைகள் எழும். அல்லது திடீரென்று பேரிழப்பு கூட நேரிடலாம். பிறர் செய்த பிழை உங்கள் மீது சுமத்தப்படலாம், மேலும் இது போன்ற பல சாதாரணமாக, சாதகர்களுக்கு நோய் வர வாய்ப்பில்லை. ஆனாலும் திடுமென தீவிரமான நோய் வந்து தாக்கலாம். அது மிகவும் முற்றி பொறுக்க முடியாத அளவு கடுமையாக மாறும். மருத்துவ பரிசோதனைகளாலும் இன்னதென்று கூற முடியாது. ஆனால் பிறகு காரணமே தெரியாமல் எந்த சிகிச்சையுமின்றி நோய் குணமாகி விடும். இந்த ரீதியாக நீங்கள் பட்ட கடன் அடைக்கப்பட்டு விடுகிறது. அதே போல், ஒருநாள் உங்கள் வாழ்க்கைத்துணை எக்காரணமும் இன்றி கோபம் கொண்டு உங்களுடன் சண்டைக்கு வருவார். மிகவும் அற்ப நிகழ்ச்சியொன்று பெரிய வாக்குவாதத்தை கிளப்பி விடும். பின்னர் ஏன் இவ்வாறு கோபம் வந்தது என்று அவருக்கே குழப்பம் உண்டாகும். சாதகர்களாகிய உங்களுக்கு இது போன்ற நிகழ்ச்சிகள் ஏன் ஏற்படுகின்றன என்று தெரிய வேண்டும். உங்கள்

கர்மத்துக்கான விலை கொடுக்கப் பட வேண்டும் என்பதற்காகத் தான் இவை ஏற்பட்டன. இது போன்ற சமயத்தில் உங்களைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும், இந்த விஷயத்தை சரிவர தீர்த்து வைக்கும்படி உங்களுடைய வின்ஷிங்கைத் துல்லியமாக வைத்திருக்க வேண்டும். உங்கள் வினையைத் தீர்க்க உதவியதற்காக வாழ்க்கைத் துணையைப் பாராட்டி நன்றி செலுத்த வேண்டும்.

தியானத்தில் வெகு நேரம் அமர்ந்திருக்கும் போது கால்கள் வலிக்கத் தொடங்கும். சில சமயம் பொறுக்க முடியாத அளவுக்கு வலி இருக்கும். கருமையான வலி இருக்கும் போது உடலின் உள்ளும் புறமும் பெரிய கட்டியாகக் கரும்பொருள் இருப்பதையும் அது கீழே இறங்கி அழிக்கப்படுவதையும் உயர்நிலையில் திவ்வியக் கண் திறந்திருப்பவர்களால் பார்க்க முடியும். தியானத்தின் போது அனுபவிக்கும் இந்த வலி விட்டு விட்டு ஏற்படும், மிகவும் துன்ப கரமாக இருக்கும். சிலர் இது பற்றி புரிந்து கொண்டு மடக்கிய கால்களைப் பிரிக்காமல் அப்படியே திடமாக அமர்ந்திருப்பார்கள். அதனால், கரும்பொருள் அகற்றப்பட்டு வெண்பொருளாக மாறும். பின்னர், அது கோங் ஆக உருமாற்றப்படும். உடற்பயிற்சி செய்வதாலும், தியானம் செய்வதாலும் மட்டுமே சாதகரின் கர்மம் கழிந்து விடாது. அவர்கள் தங்கள் மெய்ஞானத் தகுதியையும் வின்ஷிங்கையும் மேம்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். சில இடர்களையும் அனுபவித்துத்தான் ஆக வேண்டும். முக்கியமானது என்னவென்றால், நாம் கருணையுடன் இருக்க வேண்டும். நமது ஃபாலுன் கோங்கில் மிக விரைவில் கருணை சுரக்கத் தொடங்கும். தியானம் செய்யும் போது காரணமில்லாமல் கண்ணீர் பெருகி வரும் அனுபவம் பலருக்கு உண்டு. எதைப் பற்றி நினைத்தாலும் வருத்தம் தோன்றும். யாரைப் பார்த்தாலும் அவர்களின் துன்பம் தெரிய வரும். பெரும் கருணை கொண்ட இதயம் மேலெழுந்து வந்துள்ளதே அதற்குக் காரணம். உங்களுடைய இயல்பு, உங்கள் உண்மையான ஆன்மா, ஜென், ஷான், ரென் எனும் பிரபஞ்சப் பண்புடன் இணையத் தொடங்கி விட்டது. உங்கள் கருணை இயல்பு மேலோங்கி வரும் போது எதைச் செய்தாலும் கனிவோடு செய்வீர்கள். உள்ளும் புறமும் கனிவுடன் இருப்பீர்கள். அந்த

கட்டத்தில் உங்களிடம் யாரும் தவறாக நடந்து கொள்ள மாட்டார்கள். அப்படியே நடந்தாலும் உங்களுடைய பெரும் கருணையின் விளைவாக நீங்கள் அதை அவர் மீது திருப்பிக் காட்ட மாட்டீர்கள். அது ஒரு வகை வலிமை. உங்களை சாதாரண மக்களிலிருந்து பிரித்துக் காட்டும் வலிமை.

ஓர் இன்னல் ஏற்படும் போது உங்கள் பெரும் கருணை அந்த இடரை கடக்க உங்களுக்கு உதவும். அதே சமயம் என்னுடைய நியதிச் செறிவுடல்கள் உங்களை கவனித்துக் கொண்டு உங்கள் உயிரை பாதுகாக்கும். ஆனாலும் அந்த இன்னலை நீங்கள் எதிர் கொள்ளத் தான் வேண்டும். உதாரணமாக, டாயுவன் நகரத்தில் நான் உரையாற்றிக் கொண்டிருந்த போது வகுப்பில் ஒரு வயதான தம்பதி கலந்து கொண்டனர். அவர்கள் அவசரமாகத் தெருவைக் கடக்கும் போது ஒரு கார் இடையில் வந்து அந்தப் பெண்மணியை இடித்து வீழ்த்தியது. அவருடைய ஆடையின் ஒரு பகுதி வண்டியின் பின் பாகத்தில் சிக்கிக் கொள்ள, கார் அவரை உடன் இழுத்துச் சென்றது. ஏறக்குறைய பத்து மீட்டர் வரை சென்றதும் அவர் நடுத்தெருவில் விழுந்தார். வண்டியை நிறுத்த இன்னும் இருபது மீட்டர் பிடித்தது. வெளியே வந்த ஓட்டுனர் கடுமையாக ஏதோ பேச, காரின் உள்ளேயிருந்த பயணிகளும் கசப்பாகப் பேசினர். வயதான பெண்மணி எதுவும் பேசவில்லை. நான் கூறியிருந்த வற்றை அவர் அச்சமயம் நினைவு கூர்ந்தார். எழுந்து நின்று, “எல்லாம் சரியாகத் தான் இருக்கிறது. எங்கும் அடிபடவில்லை” என்றார். பின்பு கணவருடன் உரையாற்றும் கூடத்துக்கு சென்றார். அவர் மட்டும் அந்த சமயத்தில், “ஆ, இங்கே வலிக்கிறது, அங்கேயும் வலிக்கிறது. என்னை மருத்துவமனைக்கு அழைத்துச் செல்லுங்கள்” என்று சொல்லியிருந்தால் நிலைமை மோசமாகப் போயிருக்கும். அவர் அப்படிச் சொல்லவில்லை. அந்தப் பெண்மணி என்னிடம், “லாவ்ஷா⁴⁵, நடந்தது என்ன என்று எனக்குத் தெரியும். என் கர்மத்தைக் கழிப்பதற்குத் தான் அது நடந்தது.

⁴⁵ ஆசானை மரியாதையாக லாவ்ஷா அதாவது ஆசிரியர் என்னும் பொருள்பட விளிப்பது சீனாவில் வழக்கம்.

பெரிய அளவு கர்மம், அதைக் கழிக்கவேன்று பெரிய இடர்ப்பாடு” என்றார். அவருடைய ஷின்ஷிங் தரமும் மெய்ஞானத் தகுதியும் எந்த அளவுக்கு இருந்திருக்கும் என்று நினைத்துப் பாருங்கள். முதிர்ந்த வயதில், அவ்வளவு விரைவாகச் சென்ற வண்டி, அவரைத் தள்ளி இழுத்துக் கொண்டே போய் நடுத்தெருவில் எறிந்து ... அப்படியும் அவர் எழுந்து நின்றார், நேரிய மனத்துடன்.

சில சமயம் ஓர் இடர்ப்பாடு வரும் போது அது பிரம்மாண்டமாகத் தோன்றும். அதிலிருந்து வெளியே வரவே முடியாதோ என்று கலக்கமாக இருக்கும். சில நாட்கள் அது நீடிக்கவும் கூடும். திடீரென்று ஒரு பாதை தோன்றும். ஒரு பெரிய திருப்பம் ஏற்படும். இது ஏனென்றால் ஷின்ஷிங் மேம்படுத்தப் பட்டுள்ளது. எனவே பிரச்சினையும் இயல்பாகவே மறைந்து விட்டது.

ஒருவரின் மனவெளி சீர்ப்பட வேண்டுமானால் இடர்ப்பாடு என்னும் உருவில் இந்த உலகம் அவர் முன் வைக்கும் எல்லாவகை சோதனைகளையும் அவர் கடந்தே ஆக வேண்டும். உண்மையாகவே உங்கள் ஷின்ஷிங் மேம்பட்டு நிலைபெற்றிருக்குமானால் சோதனையின் போது கர்மம் அழிக்கப்பட்டு, இடர்ப்பாடு விலகும், உங்கள் கோங்கும் வளம் பெறும். ஷின்ஷிங் சோதனையின் போது மனப்பண்பை நன்கு காக்கத் தவறி, நீங்கள் சரிவர நடந்து கொள்ளவில்லையெனில், மனம் தளர வேண்டாம். இந்தப் பாடத்தின் மூலம் கற்றுக் கொண்டதைத் திரட்டிக் கொண்டு, எங்கு தவறு செய்தோம் என்பதைக் கண்டறிந்து ஜென்-ஷான்-ரென் படி நடந்து கொள்ள முயலுங்கள். உங்கள் ஷின்ஷிங்கைப் பரிசோதிக்கும் அடுத்த பிரச்சினை பிறகு சீக்கிரமே வரும். உங்கள் சக்திச்செறிவு வளர வளர, அடுத்தபடியான இடர்ப்பாடும் சோதனையும் மிகக் கடுமையாகவும் திடீரெனவும் வரும். ஒவ்வொரு பிரச்சினையை கடக்கும் தோறும் உங்கள் சக்திச்செறிவு சிறிதளவு உயரும். ஒரு பிரச்சினையைக் கடக்க முடியவில்லையென்றால் உங்கள் கோங் ஒரு நிலையில் நின்று விடும். சிறிய சோதனைகள் சிறிய முன்னேற்றங்களையும் பெரிய சோதனைகள் பெரிய முன்னேற்றங்களையும் தரும். சாதகர் அனைவரும் பெரிய இடர்களுக்குச் சித்தமாக இருப்பீர்கள் என்றும் கரும் துன்பங்களை ஏற்க திட சங்கல்பமும்

மனவுறுதியும் கொள்வீர்கள் என்றும் நான் நம்புகிறேன். சிரமமே படாமல் உண்மையான கோங் அடைவது சாத்தியமில்லை. எந்தத் துன்பமும் இல்லாமல் எவ்வித முயற்சியும் மேற்கொள்ளாமல் சௌகரியமாக கோங் பெற்று விடலாம் என்பதாக எங்கும் விதிக்கப் படவில்லை. அடிப்படையில் உங்கள் ஷின்ஷிங் முன்னேறவே யில்லை என்றால், சொந்தப் பற்றுதல்கள் விடாமல் தங்கியிருக்கும் என்றால், மெய்ஞானம் பெறக் கூடிய சாதனையை நீங்கள் செய்யவே முடியாது.

7. தீய சக்திகளின் குறுக்கீடு

சாதனை செய்யும் போது அகக்காட்சிகளாகவும் வெளிப்பாடுகளாகவும் தீய சக்திகள் தோன்றுவதைத் தான் இங்கு தீய சக்திகளின் குறுக்கீடு என்கிறோம். உயர்நிலை சாதனையில் சாதகர்கள் ஈடுபடுவதைத் தடுப்பதே அவற்றின் நோக்கம். இதை அரக்கர்கள் கடன் வசூலிக்க வருவதாகவும் சொல்லலாம்.

சாதனை ஓர் உயர்நிலையை எட்டும் போது தீய சக்திக் குறுக்கீடு நிச்சயமாக எழும். ஒரு மனிதர் தனது வாழ்நாளிலும், அவரது முன்னோர்கள் தங்களுடைய வாழ்நாட்களிலும் ஏதேனும் தவறான செயல்கள் செய்திராமல் இருக்கவே முடியாது. இதுதான் கர்மம் எனப்படுவது. ஒருவரின் பிறவிப் பண்பு நன்றாக இருக்கிறதா இல்லையா என்பதை நிர்ணயிப்பது அவர் எந்த அளவுக்கு கர்மத்தை சுமந்து கொண்டிருக்கிறார் என்பதைப் பொறுத்திருக்கிறது. மிக நல்லவராகவே ஒருவர் இருந்த போதிலும் அவருக்கு கர்மமே இல்லாமலிருக்க முடியாது. சாதனை செய்யாத வரையில் உங்களால் அதை உணர முடியாது. நோய் குணமாகவும், உடல் நலம் பேணுவதற்காகவும் மட்டுமே நீங்கள் சாதனை செய்யும் பட்சத்தில் தீய சக்திகள் உங்களைப் பற்றி கவலையே பாடாது. ஆனால் உயர்நிலைக்கான உண்முக சாதனையை நீங்கள் மேற்கொண்டீர்களேயானால் அவை இடையறாமல் உங்களைத் துன்புறுத்தத் தொடங்கி விடும். பல்வேறு வகைகளில் அவை தொல்லை தரும். நீங்கள் உயர்நிலை சாதனை புரிவதைத் தடுப்பதும் பயிற்சியில் உங்களைத் தோல்வியடையச் செய்வதும் தான்

அவற்றின் குறிக்கோள். பலவித வழிகளில் தீய சக்திக் குறுக்கீடு வெளிப்படும். சில முறை அன்றாட வாழ்வின் நிகழ்ச்சிகளின் மூலமும், மற்றும் சில முறை வேறு பரிமாணங்களிலிருந்து தொடர்பு கொள்வதன் மூலமும் இவை இடைஞ்சல் செய்யும். ஒவ்வொரு முறை நீங்கள் தியானத்தில் அமரும் போதும் சில ஏவுதல்களைச் செய்து ஆழ்நிலையை அடைய முடியாதவாறும் உயர்நிலை சாதனையை அசாத்தியமாக்கியும், பலவாறு தொல்லை கொடுக்கும். சில சமயம் தியானத்துக்கு அமர்ந்ததுமே கண்ணைச் சுழற்றிக் கொண்டு தூக்கம் வரும். அல்லது எல்லாவகையான எண்ணங்களும் மனதில் தோன்றி உண்முக நிலையை எட்ட முடியாது போய்விடும். வேறு சமயங்களில் நீங்கள் சாதனையை ஆரம்பித்த துமே அமைதியாய் இருந்த சுற்றுப்புறம் திடீரென சந்தடி மிகுந்ததாக, காலடி ஓசைகளும், கதவுகள் படர் படீரென திறந்து மூடுவதும், வாகனங்களின் ஒலி, தொலைபேசி என்றும் வகை வகையான இரைச்சல்களால் மனம் அமைதியுறாதபடி குறுக்கீடு உண்டாகும்.

மற்றொரு வகை அரக்கன், காமம். சாதகரின் தியானத்தின் போது அல்லது கனவுகளில் அவர் முன், அவர் ஆணாக இருந்தால் அழகிய பெண்ணும், பெண்ணாக இருந்தால் அழகிய வாலிபனும், தோன்றி மோகிக்கும்படி மயக்குவார்கள். உங்களது இச்சையை தூண்டும் வண்ணம் சைகைகளைக் காட்டி காமத்தின் மீது உங்க ளுக்குள்ள பற்றுதலை எழுப்பி விடுவார்கள். எடுத்த எடுப்பிலேயே இதை நீங்கள் வெல்லவில்லையானால் அது மேன்மேலும் அதிக ரித்துக் கொண்டே போய், மேல்நிலை சாதனை புரியும் எண்ணத் தையே கைவிடும்படி மன மயக்கத்தை கொடுத்து விடும். வெல்வ தற்கு மிகக் கடினமான சோதனை இது. சாதகர்களில் பலர் இதனால் தோற்றுப் போயிருக்கிறார்கள். ஆகவே, மனதளவில் இதற்கு உங்களைத் தயார் படுத்திக் கொள்வீர்கள் என்று நம்புகிறேன். ஒருவர் தன் ஷின்ஷிங்கில் கவனம் செலுத்தாமல் ஒருமுறை தோற்றுப் போனால் அவர் அதிலிருந்து சரியான வகை யில் பாடம் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். உங்கள் ஷின்ஷிங்கை உண்மையாகப் பாதுகாத்து இந்தப் பற்றுதலை முழுமையாக

கைவிடும் வரை அது மீண்டும் மீண்டும் குறுக்கிட்டவாறே இருக்கும். இது மிகப் பெரிய இடையூறு. இதை வென்றே ஆக வேண்டும். இல்லாவிடில் உங்களால் டாவ் நிலையை அடையவோ சாதனையை வெற்றிகரமாக முடிக்கவோ இயலாது.

மற்றொரு வகை தீய சக்திக் குறுக்கீடு, பயிற்சி செய்யும் போதோ அல்லது கனவிலோ எற்படும் தோற்றங்கள். சிலருக்கு விகாரமானதும் பயங்கரமானதுமான முகம் ஒன்று நிஜத் தோற்றம் போல கண்ணெதிரில் திடீரெனத் தோன்றும். அல்லது கையில் கத்தியுடன் கொல்ல வருவதைப் போல பயம் காட்டும் உருவங்கள் தோன்றும். அவற்றால் பயமுறுத்தத் தான் முடியுமே தவிர சாதகரை தொடக் கூட முடியாது. ஏனெனில் அவரது உடலுக்கு தீங்கு எதுவும் நேராத வண்ணம் உடலுக்கு வெளியே ஒரு பாதுகாப்புக் கேடயத்தை ஆசான் ஏற்கனவே அமைத்திருப்பார். சாதனை செய்வதை நிறுத்த வேண்டுமென்றே அவை அவ்வாறு பயமுறுத்துகின்றன. இவையெல்லாம் ஒரு நிலையில் அல்லது ஒரு காலகட்டத்தில் மட்டுமே நிகழும். கூடிய விரைவில், சில நாட்களில் அல்லது சில வாரங்களுக்குள் இவை மறைந்து விடும். உங்கள் ஷின்ஷிங் எந்த அளவுக்கு உயர்ந்திருக்கிறது, நீங்கள் இவற்றை எவ்வாறு எதிர்கொள்கிறீர்கள் என்பதைப் பொறுத்து இவை நீடிக்கும்.

8. பிறவிப் பண்பும் மெய்ஞானத் தகுதியும்

பிறவிப் பண்பு என்பது ஒருவர் பிறக்கும் போது தன்னுடன் கொண்டு வரும் *டெ* என்னும் வெண்பொருளைக் குறிக்கிறது. நற்பேறு தான் அது. எவ்வளவுக்கு அதிகமாக இந்த வெண்பொருளை நீங்கள் கொண்டு வருகிறீர்களோ அவ்வளவுக்கு உங்களுடைய மெய்ஞானத் தகுதியும் இருக்கும். மிக நல்ல பிறவிப் பண்பு கொண்டவர்கள் மிக விரைவில் சத்தியத்தை அடைந்து மெய்ஞானம் பெறுவார்கள். ஏனெனில் அவர்களுடைய மனப் போக்கு தடையற்றது. சீகோங் பயிற்சியைப் பற்றி, ஆன்மீக சாதனையைப் பற்றி கேள்விப்பட்டவுடன் ஆர்வம் கொண்டு முழு மனதுடன் அதைக் கற்க முனைவார்கள். பிரபஞ்சத்தோடு அவர்களால்

இணைந்து கொள்ள முடியும். அறிஞர் லாவோத்ஸு கூறியபடி, “ஒரு அறிவாளி டாவ் பற்றிக் கேள்விப்பட்டால் அவன் முழு மனதுடன் சிரத்தையாக அதை பயிலத் தொடங்குவான். ஒரு சராசரி மனிதன் அதைப் பற்றிக் கேள்விப்பட்டால் அரைகுறையாகப் பயிலுவான். ஒரு முட்டாள் அது பற்றிக் கேள்விப் பட்டாலோ உரக்கச் சிரிப்பான். அப்படி அவன் உரக்கச் சிரிக்காவிட்டால் அது டாவ் அல்ல.” தங்கள் சத்திய நிலையை எளிதில் அடைந்து மெய்ஞானம் பெறுபவர்களே அறிவாளிகள். அதற்கு மாறாக, பிறவிப் பண்பு குறைவாக இருந்து, கரும்பொருள் பெரிய அளவில் உடையவருக்கு அவரது உடலின் வெளியே ஒரு தடுப்புச் சுவர் உருவாகி அவரை நல்லவற்றை ஏற்றுக் கொள்ள முடியாமல் செய்து விடும். அவர் நல்லவற்றைக் காண நேர்ந்தாலும் அந்தக் கரும்பொருள் அவற்றை நம்ப விடாமல் செய்து விடும். அவருடைய கர்மத்தின் பலனே அது.

பிறவிப் பண்பு பற்றிப் பேசும்போது மெய்ஞானத் தகுதியைப் பற்றியும் அத்துடன் விளக்க வேண்டும். நாம் இங்கு மெய்ஞானம் பற்றிப் பேசும் போது, *மெய்ஞானம் பெறுவது*⁴⁶ என்ற வார்த்தையை *கெட்டிக்காரத்தனம்* என்ற பொருளில் சிலர் எடுத்துக் கொள்கின்றனர். சாதாரண மனிதர்கள் சொல்லும் கெட்டிக்காரத்தனம் அல்லது தந்திரம் என்பது நாம் கூறும் உண்முக சாதனைக்கு முற்றிலும் எதிரானது. இது போன்ற கெட்டிக்காரர்களால் எளிதில் மெய்ஞானம் அடைய முடியாது. இவர்கள் நடைமுறை வாழ்க்கையில், உலகாயத விஷயங்களில் கவனம் செலுத்துபவர்கள். தன்னை யாரும் பயன்படுத்திக் கொள்ள விடக் கூடாது, தனக்கு கிடைக்கவிருக்கும் ஆதாயம் எதையும் விட்டுக் கொடுக்கக் கூடாது என கருத்தாக இருப்பார்கள். இது போன்றவர்களில் குறிப்பாக, தம்மை அறிவாளிகளாகவும், புத்திசாலிகளாகவும் கற்றோராகவும் எண்ணிக் கொள்ளும் சிலர், உண்முக சாதனையே ஒரு கட்டுக்கதை என்று நினைக்கின்றனர். சாதனைக்கான உடற்பயிற்சி

⁴⁶ *மெய்ஞானம் பெறுவது* என்ற சீன வார்த்தைக்கு *புத்திசாலித்தனம்* என்ற மற்றொரு பொருளும் உண்டு.

செய்வது, ஷின்ஷிங்கைப் பண்படுத்துவது போன்றவை அவர்களின் கற்பனைக் கெட்டாத விஷயம். சாதகர்கள் மடையர்கள், மூடநம்பிக்கை உடையவர்கள் என்பது அவர்களுடைய எண்ணம். நாம் இங்கு கூறும் மெய்ஞானம் என்பது கெட்டிக்காரத்தனம் பற்றியதல்ல. மானிட இயல்பு தன் உண்மையான இயல்புக்குத் திரும்புவது, உத்தம மனிதராக இருப்பது, மற்றும் பிரபஞ்சப் பண்போடு இசைந்திருப்பது ஆகியவையே. ஒருவருடைய பிறவிப் பண்பு அவரது மெய்ஞானத் தகுதியை நிர்ணயிக்கின்றது. ஒருவரின் பிறவிப் பண்பு நன்றாக இருந்தால் அவரது மெய்ஞானத் தகுதியும் நன்றாக இருக்க வாய்ப்புண்டு. இருந்த போதிலும், மெய்ஞானத் தகுதி முற்றிலுமே பிறவிப் பண்பைச் சார்ந்திருப்பதில்லை. பிறவிக்குணம் எவ்வளவு தான் உயர்வாக இருந்தாலும் ஒருவருக்கு புரிந்து கொள்ளும் திறனும் உணரும் திறனும் இல்லையெனில் அது ஏற்புடையது அல்ல. சிலருக்குப் பிறவிப் பண்பு அவ்வளவு நன்றாக இராது, ஆனால் அவர்களுக்கு அற்புதமான மெய்ஞானத் தகுதி இருக்கும். அவர்களால் உயர்நிலை சாதனை புரியவும் முடியும். நாம் உயிர்கள் அனைத்திற்கும் உய்வு அளிப்பதால் மெய்ஞானத் தகுதியையே பார்க்கிறோம், பிறவிப் பண்பையல்ல. நீங்கள் பிறக்கும் போது எத்தனையோ கேடுகளைக் கொண்டு வந்திருந்தாலும் உயர்நிலை சாதனை புரிய வேண்டும் என்னும் தீர்மானம் இருக்குமானால் உங்களுடைய இந்த எண்ணம் நேர்மையானது, தார்மீகமானது. நீங்கள் இந்த எண்ணத்தில் நிலைத்திருந்தால் மற்றவர்களை விடச் சிறிதளவே அதிகமாக தியாகம் செய்ய வேண்டியிருக்கும். காலப்போக்கில் மெய்ஞானம் பெறுவீர்கள்.

சாதகரின் உடல் ஆரம்பத்திலேயே தூய்மையாக்கப் பட்டுள்ளது. கோங் வளர்ந்த பிறகு உடல் நோய்க்கு ஆளாகாது. ஏனென்றால் இந்த உயர்ச்சுத்திப் பொருள் உடலில் இருக்கையில் அது கரும் பொருளை அனுமதிக்காது. சிலர் இதை நம்ப மறுக்கிறார்கள். தங்களுக்கு நோய் வந்திருப்பதாக எண்ணி, “எனக்கு ஏன் இவ்வளவு அசௌகரியமாக இருக்கிறது?” என்று முறையிடுகிறார்கள். நீங்கள் பெற்றிருப்பது கோங் என்கிறோம் நாம். இவ்வளவு நல்ல தொரு விஷயத்தை அடைந்திருக்கிறீர்கள், உங்களுக்கு எப்படி

அசௌகரியம் ஏற்படாமலிருக்கும்? உண்முக சாதனையில் ஒன்றைப் பெறுவதற்கு மாற்றாக ஒன்றை இழக்க வேண்டும். பார்க்கப் போனால், அந்த அசௌகரியங்கள் எல்லாம் மேற்பரப்பில் தான் ஏற்படுகின்றன. அவை உங்கள் உடலை எந்த விதத்திலும் பாதிக்காது. நோய்வாய்ப்பட்டது போல் தோன்றும். ஆனால் நிச்சயமாக அப்படியில்லை. நீங்கள் சரிவர புரிந்து கொள்வதைப் பொறுத்துள்ளது அது. சாதகர்கள் கடினத்திலும் கடினமான இன்னல்களைத் தாங்கிக் கொள்ள வேண்டும், அது மட்டுமல்ல, அவர்களுக்கு நல்ல மெய்ஞானத் தகுதியும் இருக்க வேண்டியது அவசியம். இன்னல்கள் நேரிடும் போது சிலர் அது ஏனென்று புரிந்து கொள்ள முயல்வதில்லை. உயர்நிலைகளைப் பற்றியும் சாதகர் மேல்நிலையை அடையும் தகுதிக்கேற்ப தம்மை உயர்த்திக் கொள்வதைப் பற்றியும் நான் கூறி வருகிறேன். அப்படியும் அவர்கள் தம்மை சாதாரண மக்களாகவே கருதி நடந்து கொள்கின்றனர். சாதனை பயில் வேண்டிய உண்மையான சாதகராக தம்மை தயார் படுத்திக் கொள்ள முனைவதே இல்லை. அதோடு தாம் உயர்நிலையை அடைய முடியும் என்றும் நம்புவதில்லை.

உயர்நிலைகளில் விளக்கப்படும் மெய்ஞானம் என்பது மெய்ஞான நிலையை அடைவதைக் குறிக்கிறது. அது உடனடியான மெய்ஞான நிலை என்றும் படிப்படியான மெய்ஞான நிலை என்றும் வகைப்படுத்தப் பட்டுள்ளது. உடனடி மெய்ஞான நிலை என்பது சாதனை முழுவதுமே பூட்டப்பட்ட நிலையில் நடைபெறும். சாதனையை முழுவதுமாகப் பூர்த்தி செய்த பிறகு, ஷின்ஷிங் நன்கு முன்னேற்றமடைந்ததும் இறுதிக் கணத்தில் எல்லா அற்புத ஆற்றல்களும் ஒன்றாகத் திறந்து விடப்படும். திவ்வியக் கண்ணும் மேல்நிலையில் திறக்கும். மனமும் வேறு தளங்களில் உள்ள உயர்நிலை ஜீவன்களுடன் தொடர்பு கொள்ள முடியும். அந்நிலையில் ஒருவரால் அண்டவெளியின் முழு உண்மையையும் அதன் வெவ்வேறு பரிமாணங்களையும், ஒன்றிணைந்த சுவர்க்கங்களையும் காண முடியும். அவை எல்லாவற்றுடன் தொடர்பு கொள்ளவும் முடியும். அவரால் தமது மகத்தான அசாதாரண ஆற்றல்களைப் பயன்படுத்தவும் முடியும். உடனடியான

மெய்ஞானம் என்பது கடைப்பிடிக்க மிகக் கடினமான பாதை. வரலாற்றில் இதுவரை உன்னதமான பிறவிப் பண்பு உடையவர்கள் தான் சீடர்களாக இதில் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டுள்ளனர். தனிப்பட்ட முறையில் மறைவாக ஒருவருக்கு மட்டுமே இது அளிக்கப்படும். சராசரி மனிதரால் இதைத் தாங்கவே முடியாது. நான் எடுத்துக் கொண்ட பாதை, உடனடியான மெய்ஞானம் தான்.

உங்களுக்கு நான் அளிப்பது படிப்படியான மெய்ஞானத்தைச் சேர்ந்தது. ஒரு குறிப்பிட்ட அசாதாரண ஆற்றல் களியும் நேரம் வந்ததும் அது பக்குவமடையும். ஆனால் அந்த ஆற்றலைப் பயன்படுத்த உங்களுக்கு அனுமதி அளிக்கப்படும் என்று சொல்வ தற்கில்லை. ஒரு குறிப்பிட்ட கட்டத்தில் ஷின்ஷிங்கை மேம்படுத்தத் தவறி விட்டால், நீங்கள் சரிவர நடந்து கொள்ள முடியவில்லையானால் தவறு செய்ய வாய்ப்புண்டு. உரிய நேரம் வரை அசாதாரண ஆற்றல்கள் உங்கள் உபயோகத்துக்கு வர முடியாமல் நிறுத்தி வைக்கப்படும். ஆனாலும் கடைசியில் அவை உங்களுக்கு அளிக்கப் படும். சாதனை பயிற்சியின் மூலமாகப் படிப்படியாக உங்கள் நிலையை உயர்த்திக் கொண்டு பிரபஞ்சத் தின் சத்தியத்தைப் புரிந்து கொள்வீர்கள். உடனடி மெய்ஞானம் போலவே இதிலும் இறுதியில் சாதனை நிறைவு அடையும். படிப்படியான மெய்ஞான வழி சற்று எளிதானது, ஆபத்து களில்லாதது. இதில் கடினம் என்னவென்றால் உங்கள் சாதனையின் வளர்ச்சி முழுவதையும் நெடுகிலும் நீங்கள் கண்டு கொண்டே இருப்பீர்கள். எனவே நீங்கள் அதிகப்படியான கவனத்துடன் உங்கள் தரத்தை நிலைநிறுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

9. தெளிவான தூய மனம்

சாதனை செய்யும் போது சிலரால் அமைதி நிலையை அடைய முடிவதில்லை. ஆகவே அவர்கள் அதற்கான வழிமுறையைத் தேடுகிறார்கள். சிலர் என்னிடம், “லாவ்ஷு, சாதனை செய்யும் போது எனக்கு ஏன் அமைதி நிலை வருவதில்லை? நான் சாந்தம் அடையும்படி ஏதேனும் ஒரு வழிமுறையை தாங்கள் கற்றுத் தர

முடியுமா?” என்று கேட்கிறார்கள். அமைதி நிலையை எப்படி நீங்கள் அடைய முடியும் என்று நானும் கேட்கிறேன்? ஒரு தெய்வமே வந்து கற்றுக் கொடுத்தாலும் கூட உங்களால் அமைதி நிலையை அடைய முடியாது. ஏன்? உங்கள் மனம் தெளிவாக இல்லை, தூய்மையாக இல்லை. இந்த சமுதாயத்தில் இருந்து கொண்டு, பல்வேறு உணர்ச்சிகளுடன், ஆசைகளுடன், பலவித சுயநலன்கள், தவிர உங்களை, குடும்பத்தை, நண்பர்களைச் சார்ந்த பல விஷயங்கள் எல்லாம் உங்கள் மனத்தின் பெரும் பகுதியில் இடம் பிடித்துக் கொண்டு மிகுந்த முக்கியத்துவம் அளிக்கப் பட்டிருக்கின்றன. தியானத்தில் அமர்ந்ததும் அமைதி கிட்ட வேண்டும் என்றால் எப்படி முடியும்? ஒன்றைப் பிடித்து அழுத்தி வைத்தால் அது தானாகவே கிளர்ந்து எழும்பி வரும்.

புத்தமதத்தின் சாதனைமுறையில் நியமம், சமாதி, ஞானம் ஆகிய கோட்பாடுகள் போதிக்கப் படுகின்றன. நியமம் என்பது உங்கள் எல்லா பற்றுக்களையும் துறக்க வேண்டும் என்பதற்கானது. சிலர் புத்தருடைய நாமத்தைத் தொடர்ந்து உச்சரிக்கும் முறையைக் கடைப்பிடிக்கின்றனர். இம்முறையில், *ஆயிரம் எண்ணங்களின் இடத்தில் ஒரே ஓர் எண்ணம்* என்ற நிலையை அடையும் வரை ஒரே முனைப்புடன் உச்சாடனம் செய்ய வேண்டும். அது வெறும் அணுகுமுறையல்ல, அது ஒரு திறமையாகும். நம்ப முடியவில்லையென்றால் நீங்கள் செய்து பாருங்கள். புத்த நாமத்தை வாய் உச்சரிக்கத் தொடங்கியதுமே உங்கள் மனத்தில் மற்ற எண்ணங்கள் ஊற்றெடுக்கத் தொடங்கும் என்று நான் நிச்சயமாகக் கூறுவேன். முதன்முதலில் திபெத்திய தாந்திரிகம் தான் புத்த நாமத்தை எப்படி உச்சரிக்க வேண்டும் என்று கற்பித்தது. ஒரு வார காலத்துக்கு ஒவ்வொரு நாளும் பல்லாயிரக் கணக்கில் புத்த நாமத்தை ஜபம் செய்ய வேண்டும். தலை கிறு கிறுக்கும் அளவுக்கு அவர்கள் அதை உச்சரித்துக் கொண்டிருப்பார்கள். இறுதியில் மனத்தில் எதுவுமே எஞ்சியிருக்காது. இந்த ஒரு எண்ணம் மற்ற எல்லா எண்ணங்களையும் வெளியேற்றி விடும். அது ஒருவகை திறமை தான். அதைச் செய்வதற்கான திறன் உங்களிடம் இல்லாமல் போகலாம். வேறு வழிமுறைகளும்

உள்ளன. டான்டியனில் சிந்தனையைக் குவிப்பது எப்படி என்றும் இலக்கங்களை எண்ணுவது, கண் பார்வையை ஒரே பொருளில் நிலைத்து வைப்பது போன்றவற்றையும் கற்றுத் தருவார்கள். இதில் எந்த முறையும் முழுமையான அமைதி நிலைக்கு வழி வகுக்காது. தெளிவான தூய மனம் கொண்டவராக சாதகர் இருக்க வேண்டும். சுயநலத்தின் மீதுள்ள பிடிப்பை நீக்கி விட்டு பேராசை இல்லாத இதயத்துடன் இருக்க வேண்டும்.

உண்மையில், சலனமற்ற அமைதி நிலையை அடைய முடியுமா முடியாதா என்பது அவரவருடைய திறனின் மற்றும் படிநிலையின் உயர்வையும் பொறுத்தே அமையும். ஒருவர் தியானத்தில் அமர்ந்த உடனேயே சாந்த நிலையை எட்டி விட்டால் அது அவர் மிக உயரிய நிலையில் உள்ளதைக் காட்டுகிறது. நீங்கள் இப்போதே அந்த நிலையை எட்ட முடியவில்லை என்றால் பாதகமில்லை. தொடர்ந்து சாதனை புரிந்த வண்ணம் அதை மெதுவாக அடைந்து விடலாம். ஷின்ஷிங் படிப்படியாகவே முன்னேறும். கோங்கும் அப்படித்தான். சுயநலனிலும் சொந்த ஆசைகள் மீதும் ஈடுபாடு இல்லாமல் இருக்க முடியவில்லை யெனில் கோங் வளர வாய்ப்பே இல்லை.

சாதகர்கள் எல்லா தருணங்களிலும் தம்மை உயர்நிலைக்குத் தகுந்தபடியான தரத்தில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். சிக்கலான சமூக நிகழ்வுகள், இழிவான, தவறான விஷயங்கள், பல்வேறு உணர்ச்சிகள், ஆசைகள் என்று சாதகர்களுக்குப் பலவிதமான இடைஞ்சல்கள் தோன்றிய வண்ணமே இருக்கும். தொலைக் காட்சியில், திரைப்படங்களில் மற்றும் இலக்கியத்தில் வெளிப்படும் கருத்துகள் எல்லாம் சாதாரண மக்களிடையே, நடைமுறை வாழ்வில், ஒருவர் பலமுள்ளவராக, சாமர்த்தியசாலியாக ஆவதற்கு மட்டுமே காரணமாக அமைகின்றன. இவற்றையெல்லாம் கடந்து நீங்கள் செல்லவில்லையானால் ஒரு சாதகருக்குரிய ஷின்ஷிங் தரத்தில் இருந்தும் மனப்பாங்கிலிருந்தும் விலகிப்போய் கோங் குன்றி நிற்பீர்கள். சாதகர்கள் ஒருபோதும் இழிவான, தவறான விஷயங்களில் ஈடுபாடு கொள்ளக் கூடாது. கண்ணையும் காதையும் இவற்றிலிருந்து விலக்கிக் கொண்டு, இதுபோன்ற

மனிதர்களாலும் விஷயங்களாலும் எந்த பாதிப்பும் அடையாமல் இருக்க வேண்டும். நான் அடிக்கடி சொல்வதுண்டு; சாதாரண மனிதர்களால் என்னை அசைக்க முடியாது. அவர்கள் என்னைப் புகழ்ந்தால் நான் மகிழ்வதில்லை, என்னை இகழ்ந்தால் நான் நிலைகுலைய மாட்டேன். சாதாரண மக்களிடமிருந்து எவ்வளவு தீவிரமான ஷின்ஷிங் குறுக்கீடு ஏற்பட்டாலும் அது என்னை பாதிப்பதில்லை. சாதகர்கள் சுயலாபம் சார்ந்தவற்றைப் பொருட்படுத்தாமல் இலகுவாக எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். அப்போது தான் மெய்ஞானம் பெற வேண்டும் எனும் உங்கள் முனைப்பு திடம் பெறும். சுயநலம், புகழ் ஆகிய வேட்கைகளின் மீது பிடிப்பின்றி அவை ஒரு பொருட்டே அல்ல என்ற மனப்பாங்குடன் இருந்தால் நீங்கள் எரிச்சலுறவோ நிலை குலையவோ மாட்டீர்கள். சமநிலையான உள்ளப்பாங்குடன் எப்போதும் இருப்பீர்கள். அனைத்தையும் துறந்து விடும் திறன் கைவரப் பெற்றால் தெளிந்த, தூய மனத்தை இயல்பாகவே பெறுவீர்கள்.

நான் உங்களுக்கு தாஃபா என்னும் மகா மார்க்கத்தையும் ஐந்துவகை உடற்பயிற்சிகள் அனைத்தையும் போதித்துள்ளேன். உங்களுடைய உடல்களை சீராக்கியிருக்கிறேன். ஃபாலுனையும் ஆற்றல் நுட்பங்களையும் உங்கள் உடல்களில் பொருத்தியிருக்கிறேன். அத்துடன் என்னுடைய நியதிச் செறிவுடல்கள் உங்களைப் பாதுகாக்கும். தேவையானது எல்லாம் உங்களுக்கு அளிக்கப்பட்டு விட்டது. உரையாற்றுவது வரை என் பொறுப்பு. மற்றபடி இனிமேல் எல்லாம் உங்கள் பொறுப்பு. “ஆசான் சாதனையின் நுழைவாயிலுக்கு இட்டுச் செல்கிறார். தொடர்ந்து செல்வது சீடரைச் சார்ந்தது.” இந்த மகா மார்க்கத்தை நன்றாகக் கற்று, உன்னிப்பாக உணர்ந்து புரிந்து கொண்டு, ஷின்ஷிங் நிலை தவறாமல் கருத்துடன் காத்துக் கொண்டு, ஒவ்வொரு கணமும் கட்டுறுதியுடன் சாதனை பயின்று, கடினத்திலும் கடினமான துன்பங்களையெல்லாம் தாங்கிக் கொண்டு, பெரும் இடர்களையும் பொறுத்துக் கொண்டே வந்தால் நீங்கள் சாதனையில் வெற்றி காண்பது நிச்சயம் என்று நம்புகிறேன்.

உள்ளத்தைச் செப்பனிட்டால் உதிக்கும்
கோங் உயர்வுறும் பாதை
இடர்களை ஏற்றால் கடக்கும் ஓடம்
கரையிலா தாஃபா கடலினிலே

நான்காவது அத்தியாயம் ஃபாலுன் கோங் உடற்பயிற்சி முறை

ஃபாலுன் கோங் பௌத்த பிரிவின் ஒரு பிரத்தியேக சாதனைமுறை. அதன் சிறப்பு அம்சங்களினால் பௌத்த பிரிவின் வழக்கமான மற்ற சாதனைமுறைகளிலிருந்து தனித்து நிற்கிறது. ஃபாலுன் கோங் உயர் நிலைக்கான ஆன்மீகப் பயிற்சி முறை. கடந்த காலத்தில், மிக உயர்வான ஷின்ஷிங் தரமும் உன்னதமான பிறவிப் பண்பு உள்ளவர்கள் மட்டுமே இந்தப் பயிற்சியை மேற்கொள்ளக் கூடிய படி அதன் நியமங்கள் கடுமையாக இருந்தன. அதனால் இந்த சாதனைமுறையை மக்களிடையே பரப்புவது கடினமாக இருந்தது. இருந்த போதிலும், பல சாதகர்களின் நிலை உயர்வதற்காகவும் இந்த சாதனைமுறை பற்றி அவர்கள் தெரிந்து கொள்ளவும், சிரத்தையுள்ள எண்ணற்ற சாதகர்களின் தேவைகளைக் கருத்தில் கொண்டும், எல்லோரும் பயிலக் கூடிய வண்ணம் சாதனைக்கான ஒரு பயிற்சி முறையை வகுத்துள்ளேன். மாற்றியமைக்கப்பட்ட பின்னரும் இந்த பயிற்சிமுறையில் எட்டக் கூடிய நிலைகளும் அடையக்கூடிய பலன்களும் மற்ற சாதனைமுறைகளைக் காட்டிலும் மிகக் கூடுதலாகவே இருக்கின்றன.

ஃபாலுன் கோங் சாதகர்கள் தங்கள் சக்திச்செறிவையும் அசாதாரண ஆற்றல்களையும் விரைவில் வளர்த்துக் கொள்வ தல்லாமல் ஒப்பற்றதும் ஆற்றல் மிக்கதுமான ஃபாலுன் ஒன்றையும் மிக விரைவில் அடையப் பெறுவார்கள். ஃபாலுன் உருவாகிய வுடன் சாதகரின் அடிவயிற்றில் தானியங்கியாய் இடைவிடாது சுழன்று கொண்டிருக்கும். அது பிரபஞ்சத்து சக்தியைத் தொடர்ந்து சேகரித்தவாறு சாதகரின் மெய்யுடலில் அதை கோங் ஆக உருமாற்றிக் கொண்டே இருக்கிறது. இதனால் ஃபா சாதகரைப் பண்படுத்திக் கொண்டே இருக்கும் இலக்கு சாத்தியமாகிறது.

ஃபாலுன் கோங் பயிற்சி ஐந்து அங்கங்களைக் கொண்டது. அவை இவையாகும்: புத்தர் ஆயிரம் கரங்களைக் காட்டுதல், ஃபாலுன் நின்ற நிலைப் பயிற்சி, பிரபஞ்சத்தின் இரண்டு

துருவங்களையும் ஊடுருவுவது, ஃபாலுன் சுவர்க்கச் சுற்றோட்டம், மற்றும் தெய்வீக சக்திகளை வலுப்படுத்தும் முறை.

1. புத்தர் ஆயிரம் கரங்களைக் காட்டுதல்

(ஃபோ ஜான் சியன் ஷோ ஃபா)

தத்துவம்:

புத்தர் ஆயிரம் கரங்களைக் காட்டும் பயிற்சியின் லட்சியம் உடலை நீட்டுவதன் மூலம் எல்லா சக்திப் பாதைகளையும் திறப்பதே. இதைப் பயிலும் போது ஆரம்ப பயிற்சியாளர்களும் மிகக் குறுகிய காலத்திலேயே சக்தியைப் பெற முடியும், அனுபவ முள்ள பயிற்சியாளர்களும் விரைவாக முன்னேற்றம் அடைய முடியும். ஆரம்ப முதலே எல்லா சக்திப் பாதைகளும் திறந்து கொள்ள வேண்டுமென்பதால் சாதகர்கள் நேரடியாக உயர்நிலையில் பயிற்சியைத் தொடங்க ஏதுவாகிறது. இந்தப் பயிற்சியின் உடல் அசைவுகள் மிகவும் எளியவை. ஏனெனில் மகா மார்க்கம் பொதுவாக எளிமையானதும் கற்பதற்கு எளிதானதுமாகும். எளிமையாக இருப்பினும் இந்த அசைவுகள் சாதனைமுறை முழுவதிலும் உருவாக்கப்பட்டுள்ள எல்லாவற்றையும் பெரிய அளவில் கட்டுப்படுத்த வல்லவை. இந்தப் பயிற்சியை செய்யும் போது உடல் வெம்மையுடனும் ஒரு ஆற்றல் மிகுந்த சக்திக் களத்தினுள் இருப்பது போன்ற விசேஷ உணர்வுடன் இருக்கும். உடலிலுள்ள எல்லா சக்திப் பாதைகளையும் இழுத்துத் திறப்ப தனால் இந்த உணர்வு விளைகிறது. உடலில் சக்தி அடை பட்டுள்ள இடங்களை உடைத்துத் திறந்து எல்லாப் பகுதிகளிலும் சக்தி இலகுவாக தடையின்றி சுற்றி வரவும், உடலின் உள்ளேயும் தோலுக்கடியிலும் தேங்கியுள்ள சக்தியை வெளிக்கொணர்ந்து எங்கும் பாயச் செய்து பிரபஞ்சத்திலிருந்து ஏராளமாக சக்தியை உள்வாங்கிக் கொள்வதே இந்தப் பயிற்சியின் நோக்கம். அதே சமயம் இதன் மூலம் சாதகர் ஓர் ஆன்மீக சக்திக்களத்தினுள் புகும் நிலையை விரைவில் அடைய முடிகிறது. இது ஃபாலுன் கோங்கின் அடிப்படைப் பயிற்சி. இதுதான் வழக்கமாக முதலில்

செய்யப்படும் பயிற்சி. சாதனையை வலுப்படுத்தும் முறைகளில் இதுவும் ஒன்று.

உச்சாடனம் (கோ ஜுவே)⁴⁷ :

**ஷன் ஷன் ஹ யீ ; டோங் ஜிங் ஸ்வே ஜீ
டிங் டியன் டூத்ஸூன்; சியன்ஷோ ஃபோலீ**

தயார் நிலை:

முழு உடலையும் தளர்வாக வைத்துக் கொள்ளவும். ஒரேயடியாக தொய்வாகவும் இருக்கக் கூடாது. உங்கள் தோள் அகலத்துக்கு கால்களை அகற்றி இயல்பாக நின்று கொள்ளவும். முழங்கால்கள் சிறிதே மடங்கியவாறு நிற்கவும். முழங்கால்களையும் இடைப் பகுதியையும் நன்கு தளர்வாக வைத்துக் கொள்ளவும். மோவாயை சிறிது பின்னோக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். நாவின் நுனியை மேலண்ணத்தைத் தொட்ட வண்ணம் வைக்கவும். பற்களுக்கு நடுவே சிறு இடைவெளி விட்டு வாயை மூடிக் கொள்ளவும். கண்களையும் மென்மையாக மூடிக் கொள்ளவும். முகத்தை சாந்தமாக வைத்திருக்கவும். பயிற்சியின் போது நீங்கள் உங்களை மிகவும் உயரமாகவும் பெரிய உருவமாகவும் உணரக்கூடும்.

கைகளை இணைக்கவும் (லியாங் ஷோ ஜ்யே யின்)

இரு கைகளையும் உள்ளங்கை மேல்பக்கம் பார்த்தபடி மெதுவாக உயர்த்தவும். கட்டைவிரல் நுனிகள் ஒன்றையொன்று தொட்ட வண்ணம் வைக்கவும். மற்ற நான்கு விரல்களையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து ஒன்றன்மேல் ஒன்றாக வைத்துக் கொள்ளவும். மேலே வைத்துள்ள கை, ஆண்களுக்கு இடது கையாகவும் பெண்களுக்கு வலதாகவும் இருக்க வேண்டும். இணைத்த கைகளை நீள்வட்ட வடிவில் அமைத்து அடிவயிற்றுப் பகுதியின் முன்பு வைத்துக் கொள்ளவும். இரண்டு கைகளின் மேற்புறத்தையும் சிறிது முன்

⁴⁷ ஒவ்வொரு பயிற்சிக்கு முன்னும் ஒரு செய்யுள் உச்சரிக்கப்படுகிறது. இவற்றின் பொருள் குறிப்பு 135-137 பக்கங்களில் காணலாம்.



படம் 1-1



படம் 1-2

தள்ளி முழங்கைகளைத் தொங்கவிட்டு அக்குள் பகுதி திறந்திருக்கும் படி வைக்கவும். இது **ஜ்யேயின்** முத்திரை எனப்படும் (படம் 1-1).

மைத்ரேயர் முதுகை நிமிர்த்துவது (மிலெஷென்யாவ்)

கைகளை இணைத்து **ஜ்யேயின்** முத்திரையில் ஆரம்பிக்கவும். இணைந்த கைகளைத் தூக்கும் போது இரண்டு கால்களையும் மெதுவாக நேராக்கவும். கைகள் முகத்தின் முன் வந்தவுடன் அவற்றைப் பிரித்து மெதுவாக உள்ளங்கைகளை மேற்புறமாகத் திருப்பி உயர்த்தவும். கைகள் தலைக்கு மேல் வந்தவுடன் உள்ளங்கைகள் மேலே நோக்கியும் இரு கைவிரல்கள் ஒன்றையொன்று பார்த்தபடி 20-25 செமீ (8-10 அங்குலம்) இடைவெளி விட்டும் படம் 1-2 இல் உள்ளது போல வைக்கவும். அதே சமயம் தலையை மேலுக்குத் தள்ளி பாதங்களை தரையில் அழுத்தவும். இரண்டு உள்ளங்கைகளுக்கு அடியிலும் அழுத்தம் கொடுத்தபடி உடலை இரண்டு அல்லது மூன்று நொடிகளுக்கு நீட்டி விறைப்பாக்கவும். பின்



படம் 1-3

உடனடியாக முழு உடலையும் தளர்த்தவும். குறிப்பாக, முழங்கால் களும், இடுப்புப்பகுதியும் தளர் நிலைக்கு வந்து விட வேண்டும்.

ததாகதர் தலையுச்சியில் சக்தியைப் பொழிதல் (ரு லாய் குவான் டிங்)

மேலேயுள்ள நிலையைத் தொடர்ந்து இரண்டு உள்ளங்கைகளையும் வெளிப்புறமாக 140° அளவு விரிகோணத்தில் இரண்டு புறங்களிலும் திருப்பவும். உள்ளங்கைகள் ஒன்றையொன்று பார்த்தபடி ஒரு குடுவை போன்ற அமைப்பு வரும். மணிக்கட்டுகளை நேராக்கி மெதுவாக கீழிறக்கவும் (படம் 1-3). கைகள் மார்பளவிற்கு வரும்போது உள்ளங்கைககள் மார்பை நோக்கி யிருக்கும். கைகளுக்கும் மார்புக்கும் சுமார் 10 செமீ (4 அங்) இடைவெளி இருக்க வேண்டும். கைகளைத் தொடர்ந்து கீழிறக்கி அடிவயிறு வரை கொண்டு வரவும் (படம் 1-4).



படம் 1-4



படம் 1-5

கைகளை மார்க்கு நேரே சேர்த்துக் கூப்பவும். (ஷ்வாங் ஷோ ஹஷு)

அடிவயிற்றுக்கு அருகே வந்தவுடன் கைகளை மார்க்கு உயர்த்தி கூப்பிச் சேர்க்கவும். இந்த முத்திரை ஹஷு எனப்படும் (படம் 1-5). கைகளை சேர்க்கும்போது உள்ளங்கைகளின் நடுவே வெற்றிடம் விட்டு விரல்களும் உள்ளங்கைகளின் அடிப்பகுதியும் ஒன்றை யொன்று அழுத்தும்படி வைத்துக் கொள்ளவும். கைகளை முன்னங்கைகள் நேர்கோட்டில் இருக்குமாறு முழங்கைகளைத் தூக்கிப் பிடிக்க வேண்டும். (கைகளை சேர்த்து ஹஷு அல்லது ஜ்யேயின் முத்திரைகள் செய்யும் நேரம் தவிர மற்ற நேரங்களில் தாமரை வடிவ⁴⁸ முத்திரையில் கைகள் இருக்க வேண்டும். இது எல்லாப் பயிற்சிகளுக்கும் பொருந்தும்.)

⁴⁸ தாமரை வடிவ முத்திரையில் விரல்களை நேராக வைத்து, நடுவிரலை மற்ற விரல்களை விடச் சிறிது உள்நோக்கி வைக்க வேண்டும்.



படம் 1-6



படம் 1-7

சுவர்க்கத்தையும் பூமியையும் நோக்கும் கைகள் (ஜாங் ஜூ சியன் கூன்)

ஹஷு முத்திரையில் துவங்கி உள்ளங்கைகளை 2-3 செமீ (1 அங்) அளவுக்கு பிரித்துத் திருப்பவும். ஆண்கள் இடக்கையை (பெண்கள் வலக்கையை) மார்பின் பக்கமும் வலக்கையை வெளிப்புறமாகத் திருப்ப இடது கை மேலும் வலது கை கீழும் இருக்கும். இரண்டு முன்னங்கைகளும் நேர்கோட்டில் அமையும் (படம் 1-6).

இனி, இடது கையை குறுக்காக இடதுபுறம் மேல் நோக்கி நீட்டி உள்ளங்கை நிலத்தைப் பார்க்கும்படி தலையளவு வரை உயர்த்தவும். வலக்கை மார்பின் பக்கம் உள்ளங்கை மேலே பார்த்தபடி உள்ளது. இடக்கையை மூலைமட்டம் போல நீட்டும் போதே முழு உடலையும் நீட்டி விறைக்கவும். தலையை மேல் நோக்கியும் பாதங்களைத் தரையிலும் அழுத்தவும்.

இடக்கையை இடப்புறம் மேலே நீட்டும் அதே சமயத்தில் வலக்கை மார்பின் முன்னால் உள்ள மேற்கையுடன் சேர்ந்து



படம் 1-8



படம் 1-9

வெளிப்புறம் நீட்டி விறைக்க வேண்டும் (படம் 1-7). இரண்டு அல்லது மூன்று நொடிகள் நீட்டிய பின்னர் உடனே தளர்த்தி மார்பின் முன் கொண்டு வந்து ஹஷு முத்திரை செய்யவும் (படம்1-5). அடுத்து மீண்டும் உள்ளங்கைகளை திருப்பவும். இம்முறை வலது கை (பெண்களுக்கு இடது) மேலேயும் இடது கை கீழேயும் (படம் 1-8) வைத்து முன்னர் இடது கையால் செய்தது போல வலக்கையை வலப்புறம் மூலைமட்டம் போல் உள்ளங்கை கீழே பார்க்க தலை வரை உயர்த்தவும். இடக் கையை மார்பிற்கு முன் உள்ளங்கை மேல் நோக்கியபடி வைக்கவும். முன் போலவே முழு உடலையும் நீட்டி உடனே தளர்த்தவும். (படம் 1-9 பார்க்க.) மீண்டும் கைகளை மார்பின் முன் கூப்பி ஹஷு முத்திரைக்கு கொண்டு வரவும் (1-5).

பொன்னிற வானரம் தன் உடலைப் பிளப்பது (ஜின் ஹோ ஃபன் ஷன்)

ஹஷு முத்திரையில் துவங்கி உள்ளங்கைகளை மார்பின் முன் பிரித்து உடலின் இருபுறமும் நீட்டவும். தோள்களுடன் கைகள்



படம் 1-10

நேர்கோட்டில் இருக்க வேண்டும். மெதுவாக தலையை மேலே நிமிர்த்திய வண்ணம் பாதங்களைக் கீழே அழுத்தியபடி கைகளைப் பக்கவாட்டில் வலிமையுடன் விரிக்கவும். (படம் 1-10 பார்க்க.) நான்கு திசைகளிலும் இரண்டு அல்லது மூன்று நொடிகள் முழு உடலையும் நீட்டி விறைப்பாக்கவும். முழு உடலையும் உடனே தளர்த்தி ஹஷு முத்திரைக்கு வரவும் (படம் 1-5).

கடலுள் பாயும் இரு பறக்கும் யாளி⁴⁹கள் (ஷ்வாங் லோங் ஷியா ஹாய்)

ஹஷு முத்திரையில் துவங்கி உள்ளங்கைகளைப் பிரித்து மெதுவாக முன்புறம் இறக்கவும். அவற்றை இணையாகவும் நேராகவும் கால்களுடன் ஏறத்தாழ 30°கோணத்திலும் வைக்கவும். (படம் 1-11 பார்க்க.) மெதுவாக தலையை மேலே நிமிர்த்தியும், பாதங்களைக் கீழே அழுத்தியும் இரண்டு அல்லது மூன்று நொடிகள் முழு

⁴⁹ பறக்கும் யாளி - dragon



படம் 1-11



படம் 1-12

உடலையும் நீட்டி விறைப்பாக்கவும். முழு உடலையும் உடனே தளர்த்தி ஹஷு முத்திரைக்கு வரவும்.

போதிசத்துவர் கமலத்தில் கரம் பதிப்பது (பூ ஸா ஃபூ லியன்)

ஹஷு முத்திரையில் துவங்கி கைகளைப் பிரித்து உடலின் இரு புறங்களிலும் கால்களுடன் ஏறத்தாழ 30° கோணத்தில் வைத்து பக்கவாட்டில் நீட்டவும் (படம் 1-12). மெதுவாக முழு உடலையும் நீட்டி விரல்நுனிகள் சிறிது அழுத்தத்துடன் கீழே நீட்டப்படும் வரை விறைப்பாக்கவும். முன் போலவே தலையை மேலே நிமிர்த்தியும், பாதங்களைக் கீழே அழுத்தியும் இரண்டு அல்லது மூன்று நொடிகள் விறைத்து நீட்டி முழு உடலையும் உடனே தளர்த்தி ஹஷு முத்திரைக்கு வரவும் (படம் 1-5).

அர்ஹதர் முதுகில் பர்வதத்தை சுமப்பது (லோஹான் பே ஷான்)

ஹஷு முத்திரையில் துவங்கி கைகளைப் பிரித்து உடலுக்குப் பின்புறமாக நீட்டவும். அப்போது இரண்டு உள்ளங்கைகளும் பின்புறம் திரும்பி இருக்க வேண்டும். கைகள் உடலின் பக்க



படம் 1-13



படம் 1-14

வாட்டில் செல்லும்போது மணிக்கட்டை மெதுவாக திருப்பவும். கைகள் உடலுக்குப் பின்னே வந்ததும், உடலும் மணிக்கட்டும் 45° கோணத்தில் இருக்க வேண்டும் (படம் 1-13). முழு உடலையும் மெதுவாக விறைத்துக் கொண்டே வந்து கைகள் சரியான இடத்திற்கு வந்த பின்னர் தலையை மேலே நிமிர்த்தி, பாதங்களைக் கீழே அழுத்தி இரண்டு அல்லது மூன்று நொடிகள் முழு உடலையும் நீட்டி விறைப்பாக்கவும். உடனே முழு உடலையும் தளர்த்தி ஹஷு முத்திரைக்கு வரவும்.

வஜ்ரர் பர்வதத்தைச் சாய்ப்பது (ஜின் காங் பை ஷான்)

கைகளை ஹஷு முத்திரையில் துவங்கி பிரித்து நேராக முன்புறத்தில் நீட்டி உள்ளங்கைகளை முன்னுக்குத் தள்ளவும். விரல்கள் மேல்நோக்கி இருக்க வேண்டும். கைகள் தோளின் அளவில் நிற்க வேண்டும். கைகளை நேராக நீட்டியதும் தலையை நிமிர்த்தி பாதங்களைக் கீழே அழுத்தவும். உடலை நேராக வைக்கவும் (படம் 1-14). இரண்டு அல்லது மூன்று நொடிகள் முழு



படம் 1-15



படம் 1-16

உடலையும் நீட்டி விறைப்பாக்கி உடனே தளர்த்தி ஹஷு முத்திரைக்கு வரவும்.

கைகளை ஒன்றன் மேல் ஒன்றாக அடிவயிற்றிற்கு முன்னால் வைப்பது (டியே கோ ஷ்யாவ் ஃபூ)

ஹஷு முத்திரையில் துவங்கி மெதுவாகக் கைகளைக் கீழே இறக்கவும். உள்ளங்கைகள் வயிற்றை நோக்கி உட்புறம் திரும்பியே இருக்க வேண்டும். கைகள் அடிவயிற்றை அடைந்ததும் ஒன்றின் மேல் ஒன்றாக (தொடாமல்) வைக்கவும். ஆண்களுக்கு இடக்கை உட்புறமும், பெண்களுக்கு வலக்கை உட்புறமும் இருக்க வேண்டும். உட்புற புறங்கை, வெளிப்புற உள்ளங்கையைப் பார்க்கும்.

இரண்டு உள்ளங்கைகளுக்கும் நடுவேயும் உட்புறக் கைக்கும் அடிவயிற்றிற்கும் நடுவேயும் 3 செமீ. (1 அங்) இடைவெளி விட வேண்டும். சுமார் 40 முதல் 100 நொடிகள் வரை கைகளை இப்படி வைத்திருக்கவும் (படம்1-15). பிறகு கைகளை **ஜ்யேயின்** முத்திரைக்கு கொண்டு வந்து பயிற்சியை முடிக்கவும் (படம் 1-16).

2. ஃபாலுன் நின்ற நிலை (ஃபாலுன் ஜுவாங்ஃபா)

தத்துவம்:

இது ஃபாலுன் கோங் பயிற்சிகளின் இரண்டாம் அங்கம். அமைதியைத் தரும் ஒரு நின்ற நிலைப் பயிற்சி இது. இதில் சக்கரத்தை அணைத்துப் பிடிக்கும் நான்கு இயக்கங்கள் உள்ளன. இவை ஒரே விதமானவை. ஒவ்வொரு தோற்ற நிலையிலும் அதிக நேரம் காக்க வேண்டும். ஆரம்பநிலை சாதகருக்கு கைகள் நோவெடுக்கலாம். ஆனால் பயிற்சி முடிந்ததும் முழு உடலும் இளைப்பாறி, சிரமம் எதுவும் படாதது போல சோர்வின்றி இருக்கும். பழக்கத்தில் இதன் நேரமும் எண்ணிக்கையும் அதிகரிக்கையில் கைகளுக்கு நடுவே ஃபாலுன் சுழல்வதை உணர முடியும். இப்பயிற்சியை அடிக்கடி பழகும்போது முழு உடலும் திறந்து கொண்டு சக்தித்திறன் அதிகரிக்கும். இந்த ஃபாலுன் நின்ற நிலைப் பயிற்சி, சாதனையில் முன்னேறவும், விவேகத்திறன் வளரவும், உடலின் தெய்வீக சக்திகள் வலுப்பெறவும் உதவக்கூடிய ஒரு விரிவான பயிற்சி. எளிதாகத் தோன்றும் இதன் இயக்கங்கள் எளிமையாக இருந்த போதிலும் விளைவுகள் அபாரமானவை. அனைத்தையும் உள்ளடக்கிய பயிற்சி இது. பயிற்சியின் போது இயக்கங்களை இயல்பாகச் செய்ய வேண்டும். பயிற்சி செய்து கொண்டிருக்கிறோம் என்ற உணர்வு இருப்பது அவசியம். முன்னும் பின்னும் ஆடக் கூடாது. மெல்லிய அசைவுகள் ஏற்பட்டால் பரவாயில்லை. ஃபாலுன் கோங்கின் மற்ற பயிற்சிகளைப் போலவே உடற்பயிற்சி முடிந்தாலும் சாதனைப் பயிற்சி முடிவதில்லை. ஏனெனில், ஃபாலுன் எந்நேரமும் சுழன்ற வண்ணம் இருக்கிறது. இந்தப் பயிற்சியின் இயக்கங்களின் கால அளவு சாதகரின் திறனுக்கேற்ப மாறுபடும். எவ்வளவு அதிகம் செய்ய முடியுமோ அவ்வளவுக்கு நல்லது.

உச்சாடனம் (கோ ஜுவே):

ஷங் ஹ்வே த்ஸங் லீ ; ஜோங் ஷின் சிங் டீ
ஸு ம்யோ ஸுவூ ; ஃபாலுன் கு சீ



படம் 2-1



படம் 2-2

தயார் நிலை:

முழு உடலையும் தளர்வாக வைத்துக் கொள்ளவும். ஒரேயடியாக தொய்வாகவும் இருக்கக் கூடாது. உங்கள் தோள் அகலத்துக்கு கால்களை அகற்றி இயல்பாக நின்று கொள்ளவும். முழங்கால்கள் சிறிதே மடங்கியவாறு நிற்கவும். முழங்கால்களையும் இடைப் பகுதியையும் நன்கு தளர்வாக வைத்துக் கொள்ளவும். மோவாயை சிறிது பின்னோக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். நாவின் நுனி மேலண் ணத்தைத் தொட்ட வண்ணம் இருக்க வேண்டும். பற்களுக்கு நடுவே சிறு இடைவெளி விட்டு வாயை மூடிக் கொள்ளவும். கண்களையும் மென்மையாக மூடிக் கொள்ளவும். முகத்தை சாந்தமாக வைத்திருக்கவும். கைகளை *ஜ்யேயின்* முத்திரையில் இணைக்கவும் (படம் 2-1).

சக்கரத்தைத் தலைக்கு முன்னே பிடிப்பது (டோ சியன் பாவ் லுன்)

கைகள் *ஜ்யேயின்* முத்திரையில் இருக்கும்படி தொடங்கவும். மெதுவாகக் கைகளை கீழிருந்து பிரித்தபடி மேலே உயர்த்திக் கொண்டு போகவும். கைகள் தலைக்கு முன்னே வந்ததும்



படம் 2-3

உள்ளங்கைகளை புருவத்தின் மட்டத்தில் முகத்தைப் பார்த்தபடி வைக்கவும். இரு கைகளின் விரல் நுனிகள் ஒன்றை ஒன்று நோக்கிய வண்ணம், இடையே 15 செமீ (5 அங்) இடைவெளி விட்டு இருக்கும்படி வைக்கவும். இரண்டு கைகளும் சேர்ந்து ஒரு வட்டம் செய்வது போல் வைத்திருக்கவும். முழு உடலையும் தளர்வாகவே வைத்திருக்க வேண்டும் (படம் 2-2).

சக்கரத்தை வயிற்றின் முன்னே பிடிப்பது (ஃபூ சியன் பாவ் லுன்)

முந்தைய நிலையிலிருந்து இருகைகளையும் மெதுவாக கீழே கொண்டு வந்து அடிவயிற்றுப் பகுதியின் முன்பு வரும் வரை கைகளின் வடிவம் மாறாது வைக்கவும். வயிற்றுக்கும் கைகளுக்கும் இடையே 10 செமீ (4 அங்) இடைவெளி இருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்ளவும். இரண்டு கைகளின் மேற்புறத்தையும் சிறிது முன்பாக தள்ளி, முழங்கைகளைத் தொங்க விட்டு அக்குள் பகுதி திறந்திருக்கும்படி வைக்கவும். உள்ளங்கைகள் மேல்நோக்கியும் இரு கைவிரல்கள் ஒன்றையொன்று பார்த்த வண்ணமும் கைகளுக்கிடையே 10 செமீ (4 அங்) அளவுக்கு இடைவெளி இருக்க



படம் 2-4



படம் 2-5

வேண்டும். கைகளால் அமைத்த வடிவமும் ஒரு வட்டம் போலிருக்க வேண்டும் (படம் 2-3).

சக்கரத்தைத் தலைக்கு மேல் பிடித்தல் (டோ டிங் பாவ் லுன்)

முந்தைய நிலையிலிருந்து கைகளின் வட்ட வடிவம் மாறாமல் மெதுவாக கைகளை உயர்த்தி சக்கரத்தைத் தலைக்கு மேலே பிடிக்கவும். இருகைகளின் விரல்கள் ஒன்றையொன்று பார்த்த வண்ணம் வைத்து விரல் நுனிகளுக்கு இடையே 20-30 செமீ (8-12 அங்) இடைவெளி இருக்க வேண்டும். உள்ளங்கைகள் கீழ்நோக்கி இருக்க வேண்டும். கைகளை வட்ட வடிவிலேயே வைக்கவும். தோள்கள், கைகள், முழங்கைகள், மணிக்கட்டுகள் ஆகியவை தளர்வாக இருக்க வேண்டும் (படம் 2-4).

சக்கரத்தைத் தலையின் இரு பக்கங்களிலும் பிடித்தல் (லியாங் ட்ஸே பாவ் லுன்)

முந்தைய நிலையிலிருந்து கைகளை மெதுவாக தலையின் இரு பக்கங்களில் கீழே இறக்கவும். இரு பக்கங்களிலும் உள்ளங்கைகள்



படம் 2-6



படம் 2-7

காதுகளைப் பார்த்தவாறு இருக்கும்படி கைகளை நிறுத்தவும். முன்னங்கைகள் நேராக இருக்க வேண்டும். தோள்களைத் தளர்த்தியே வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். காதுகளுக்கு மிக அருகே கைகளை வைக்கக் கூடாது (படம் 2-5).

கைகளை ஒன்றன் மேல் ஒன்றாக அடிவயிற்றிற்கு முன்னால் வைப்பது (டியே கோ ஷ்யாவ் ஃபூ)

மெதுவாகக் கைகளைக் கீழே இறக்கவும். முன்பு கூறியது போல் கைகள் அடிவயிற்றை அடைந்ததும் ஒன்றின் மேல் ஒன்றாக, தொடாமல், வைக்கவும் (படம் 2-6). சுமார் 40 முதல் 100 நொடிகள் வரை கைகளை இப்படி வைத்திருக்கவும்.

கடைசியில் **ஜ்யேயின்** முத்திரையுடன் பயிற்சியை முடிக்கவும் (படம் 2-7).

3. பிரபஞ்சத்தின் இரு துருவங்களையும் ஊடுருவுதல் (சுவான் டோங் லியாங் ஜீ ஃபா)

தத்துவம்:

மனித உடலின் உள்ளே இருக்கும் சக்தியுடன் பிரபஞ்சத்தின் சக்தியைக் கலந்து சேர வைப்பதே இந்தப் பயிற்சியின் நோக்கம். பெரிய அளவில் சக்தி வெளியேற்றப்பட்டு உள்வாங்கப்படுகிறது. மிகக் குறைந்த நேரத்தில் பயிற்சியாளர் தன் உடலிலிருந்து நோய் தரக்கூடிய கரிய சீ-சக்தியை வெளியேற்றி விட்டு பிரபஞ்சத்திலிருந்து ஏராளமான சக்தியை உள்ளிழுத்துக் கொண்டு உடலைத் தூய்மையாக்கி வெகு விரைவில் தூய வெண்ணிற உடல் பெறும் நிலையை அடைய முடியும். மேலும் கீழுமாக இயங்கும் போது இப்பயிற்சி தலையுச்சி மையத்தைத் திறந்து கொடுப்பதுடன் பாதங்களுக்குக் கீழே செல்லும் சக்திப்பாதைகளின் அடைப்புகளை நீக்கவும் உதவுகிறது.

பயிற்சியைச் செய்வதற்கு முன் மண்ணுலகிற்கும் விண்ணுலகிற்கும் இடையில் நிகரற்ற உயரத்துடன் நிற்கும் பிரம்மாண்டமான இரு பீப்பாய்களைப் போல உங்களை கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். கைகள் மேல் நோக்கி இயங்கும் போது உடலுக்குள் இருக்கும் சீ-சக்தி நேராக தலையுச்சி வழியே வெளியில் பாய்ந்து பிரபஞ்சத்தின் மேற்கோடிக்கு விரைந்து செல்லும். கைகள் கீழ் நோக்கி இயங்கும் போது உடலுக்குள் இருக்கும் சீ-சக்தி பாதங்களுக்கடியிலிருந்து வெளியேறி பிரபஞ்சத்தின் கீழ்க்கோடியைச் சென்றடையும். அதே போல் கைகளின் இயக்கங்களுக்கேற்ப இரு கோடிகளிலிருந்தும் சக்தி உடலுக்குள் மீண்டும் வந்தடைகிறது. பின்பு எதிர்ப்புறமாக வெளியேறுகிறது. இந்த இயக்கங்களை கை மாற்றி ஒன்பது முறை செய்யவும். ஒன்பதாவது முறையில் கையை மேலேயே நிறுத்தி மற்றொரு கையின் வருகைக்காக காத்திருக்கவும். அடுத்து இரண்டு கைகளும் சேர்ந்து கீழும் மேலும் இயங்கி, சக்தியை பிரபஞ்சத்தின் கீழ்க்கோடிக்கும் பின்பு உடல் வழியே மேற்கோடிக்கும் எடுத்துச் செல்கின்றன. இருகைகள் சேர்ந்து மேலும் கீழுமாக ஒன்பது முறை இயங்கியதும் சக்தி உடலுக்குள்



படம் 3-1



படம் 3-2

திரும்ப வந்தடைகிறது. பின்பு அடிவயிற்றுப் பகுதியில் ஃபாலுனை வலமாக (எதிரே இருந்து பார்ப்பவர்க்கு கடிகாரச்சுற்று திசையில்) நான்கு முறை சுற்றி வெளியே தங்கியுள்ள சக்தியை உள்ளே சுழற்றிச் செலுத்தவும். கைகளை *ஜ்யேயின்* முத்திரையில் இணைத்து இந்தப் பயிற்சியை முடிக்கவும். சாதனை தொடர்ந்த வண்ணமே உள்ளது.

உச்சாடனம் (கோ ஜுவே):

ஜிங் ஹ்வா பன் 1 ; ஃபா கை டிங் 1
ஷின் ட்ஸு ஈ மங் ; டோங் டியன் ச 1

தயார்நிலை:

முழு உடலையும் தளர்வாக வைத்துக் கொள்ளவும். ஒரேயடியாக தொய்வாகவும் இருக்கக் கூடாது. உங்கள் தோள் அகலத்துக்கு கால்களை அகற்றி இயல்பாக நின்று கொள்ளவும். முழங்கால்கள் சிறிதே மடக்கி நிற்கவும். முழங்கால்களும் இடைப்பகுதியும் நன்கு தளர்வாக இருக்கட்டும். மோவாயை சிறிது பின்னோக்கி வைத்துக்



படம் 3-3



படம் 3-4

கொள்ளவும். நாவின் நுனியை மேலண்ணத்தைத் தொட்ட வண்ணம் வைக்கவும். பற்களுக்கு நடுவே சிறு இடைவெளி விட்டு வாயை மூடிக் கொள்ளவும். கண்களையும் மென்மையாக மூடிக் கொள்ளவும். முகத்தை சாந்தமாக வைத்திருக்கவும். கைகளை ஜ்யேயின் முத்திரையில் இணைக்கவும் (படம் 3-1). பிறகு கைகளை மார்பிற்கு எதிரில் கூப்பி ஹஷு முத்திரைக்குக் கொண்டு வரவும் (படம் 3-2).

ஒற்றைக் கை இயக்கம் (டான் ஷோ சோங் குவான்)

ஹஷு முத்திரையிலிருந்து ஒற்றைக்கை இயக்கங்களை ஆரம்பிக்கவும். கைகள் மெதுவாக உடலின் வெளியேயுள்ள சக்திநுட்பங்களின்படி இயங்கும். கைகளின் இயக்கத்தைப் பின்பற்றி உடலினுள்ளேயுள்ள சக்தி மேல் நோக்கியும் கீழ் நோக்கியும் தொடர்ந்து பாயும். ஆண்கள் முதலில் இடது கையையும், பெண்கள் முதலில் வலது கையையும் உயர்த்த வேண்டும் (படம் 3-3).



படம் 3-5



படம் 3-6

கையை மெதுவாக முகத்தின் பக்கமாகக் கொண்டு சென்று தலைக்கு மேலே உயர்த்தவும். அதே சமயம் வலது கை கீழே இறங்க வேண்டும் (பெண்களுக்கு இடது கை). இது போல் மாற்றி மாற்றி கைகளை இயக்கவும் (படம் 3-4). இரண்டு உள்ளங்கைகளும் உடலைப் பார்த்தவண்ணம் 10 செமீ (4 அங்) இடைவெளியில் இருக்க வேண்டும். பயிற்சியின் போது முழு உடலும் தளர்வாக இருக்க வேண்டும். ஒரு தரம் கை மேலும் கீழும் சென்று வந்தால் ஒருமுறை என்று கணக்கிட்டு ஒவ்வொரு கைக்கும் ஒன்பது முறை செய்யவும்.

இரட்டைக்கை இயக்கம் (ஷ்வாங் ஷோ சோங் குவான்)

ஒற்றைக்கை இயக்கத்தில் ஒன்பதாவது முறையில் இடது கை (பெண்களுக்கு வலது கை) மேலே சென்ற பின் நிறுத்தி மற்ற கையை மேலே தூக்கும் வரை காத்திருக்கவும். இரண்டு கைகளும் இப்போது மேலே தூக்கியபடி இருக்கும் (படம் 3-5). இரண்டு



படம் 3-7



படம் 3-8



படம் 3-9

கைகளையும் ஒரே சமயத்தில் கீழே இறக்கவும் (படம் 3-6). உள்ளங்கைகள் இரண்டையும் உடலை நோக்கியே வைத்து உடலிலிருந்து 10 செமீ (4 அங்) இடைவெளி விட்டு கைகளைத் தூக்கி இறக்கவும். இரு கைகளும் சேர்ந்து மேலும் கீழும் செல்வது ஒருமுறை என்று கணக்கிட்டு மொத்தம் ஒன்பது முறை செய்யவும்.

இரண்டு கைகளாலும் ஃபாலுனை சுழற்றுவது (ஷுவாங் ஷோ ட்வே டாங் ஃபாலுன்)

இரட்டைக்கை இயக்கம் முடிவடைந்தவுடன் இரு கைகளையும் முன்புறமாக, முகத்தின், மார்பின் வழியே இறக்கி அடிவயிறு வரை கொண்டு வரவும். இப்போது அடிவயிற்றில் ஃபாலுனை சுழற்ற வேண்டும். (படங்கள் 3-7, 3-8 மற்றும் 3-9 பார்க்கவும்.) இதற்கு ஆண்களுக்கு இடது கை (பெண்களுக்கு வலது கை) உட்புறம் இருக்க வேண்டும். இருகைகளுக்கும் இடையிலும், உட்புறக் கைக்கும் வயிற்றிற்கும் இடையிலும் 3 செமீ (1 அங்) இடைவெளி இருக்க வேண்டும். அடிவயிற்றுப்பகுதியில் ஃபாலுனை வலமாக (எதிரே இருந்து பார்ப்பவர்க்கு கடிகாரச்சுற்று திசையில்) நான்கு

முறை சுற்றி வெளியே தங்கியுள்ள சக்தியை உள்ளே சுழற்றிச் செலுத்தவும். ஃபாலுனைச் சுழற்றும் போது கைகள் அடிவயிற்றின் பரப்புக்குள்ளேயே அடங்கி இயங்க வேண்டும். கைகளை **ஜ்யேயின்** முத்திரையில் இணைத்து பயிற்சியை முடிக்கவும் (படம் 3-1).

4. ஃபாலுன் சுவர்க்கச் சுற்றோட்டம்

(ஃபாலுன் ஜோ டியன் ஃபா)

தத்துவம்:

இந்தப் பயிற்சியின் மூலம் மனித உடலின் சக்தி அதிகமான பரப்பளவில் சுற்றிப் பரவ முடிகிறது. ஒன்று அல்லது ஒருசில சக்திப் பாதைகளில் மட்டும் செல்லாமல் சக்தி முழுமையாக உடலின் **யின்** பக்கத்திலிருந்து **யாங்** பக்கத்திற்கும் திரும்பத் திரும்ப தொடர்ந்து பலமுறை சுற்றி சுற்றிப் பரவுகிறது. சக்திப் பாதைகளைத் திறந்து விடும் சராசரி பயிற்சி முறைகளையோ அல்லது பெரிய மற்றும் சிறிய சுவர்க்கச் சுற்றோட்டங்களையோ காட்டிலும் இந்தப் பயிற்சி மேலானது. இது ஃபாலுன் கோங்கின் இடைநிலைப் பயிற்சியாகும். இங்கு முன்னே கூறப்பட்ட மூன்று உடற்பயிற்சிகளையும் பயின்று வலுப்பெற்ற அடித்தளத்தில் இந்தப் பயிற்சியைச் செய்யும் போது உடலின் எல்லாப் பகுதியிலுள்ள எல்லா சக்திப் பாதைகளும், பெரிய சுவர்க்கச் சுற்றோட்டத்தைச் சேர்ந்தவை உட்பட திறந்து கொள்ளும். அத்துடன் முழு உடலிலும் மேலிருந்து கீழ்வரை எல்லா சக்திப் பாதைகளும் படிப்படியாக இணைக்கப்படும். இந்தப் பயிற்சியின் உன்னதமான சிறப்பம்சம், இது ஃபாலுனின் சுழற்சியை உபயோகிக்கும் விதம். ஃபாலுன் சுழல்கையில் உடலில் ஏற்பட்டிருக்கும் ஒவ்வாத கசடுகள் எல்லாவற்றையும் நீக்கி, ஒரு சிறிய பிரபஞ்சமே தான் என்று கருதப்படும் மனித உடலைச் சீராக்கி அதன் மூல இயல்புக்குத் திரும்ப வழி செய்கிறது. ஆகவே இப்பயிற்சியினால் முழு உடலின் சக்தியும் தங்கு தடையின்றி எங்கும் பாய்ந்து எளிதாக சுற்றி வர முடிகிறது. மூவுலகுக்குட்பட்ட சாதனையில் அடையக் கூடிய மிகவும் உயர்ந்த நிலையைப் பயிற்சியாளர்



படம் 4-1



படம் 4-2

இதன் மூலம் பெற முடியும். அத்துடன் சிறந்த பிறவிப் பண்பு பெற்றவர்கள் தாஃபா என்னும் மகா மார்க்க சாதனையில் உடனடியாகப் பிரவேசிக்க முடியும். அவர்களின் சக்திச்செறிவும் தெய்வீக சக்திகளும் பிரமிக்கத் தக்க வளர்ச்சியை அடையும். இந்தப் பயிற்சியைச் செய்யும் போது கைகளை சக்தி நுட்பங்களுக்கு இசைந்தவாறு இயக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு அசைவையும் அவசரமின்றி நிதானமாகவும் இலகுவாகவும் செய்ய வேண்டும்.

உச்சாடனம் (கோ ஜுவே):

**ஷ்வென் ஃபா ஜு ஷூ ; ஷின் சிங் ஸு யூ
ஃபான் பன் க்வே ஜன் ; யோ யோ ஸு சீ**

தயார் நிலை:

முழு உடலையும் தளர்வாக வைத்துக் கொள்ளவும். ஒரேயடியாக தொய்வாகவும் இருக்கக் கூடாது. உங்கள் தோள் அகலத்துக்கு கால்களை அகற்றி இயல்பாக நின்று கொள்ளவும். முழங்கால்கள் சிறிதே மடங்கியவாறு நிற்கவும். முழங்கால்களும் இடைப் பகுதியும் நன்கு தளர்வாக வைத்துக் கொள்ளவும். மோவாயை



படம் 4-3



படம் 4-4



படம் 4-5

சிறிது பின்னோக்கி வைத்துக்கொள்ளவும். நாவின் நுனியை மேலண்ணத்தைத் தொட்ட வண்ணம் வைக்கவும். பற்களுக்கு நடுவே சிறு இடைவெளி விட்டு வாயை மூடிக் கொள்ளவும். கண்களையும் மென்மையாக மூடிக் கொள்ளவும். முகத்தை சாந்தமாக வைத்திருக்கவும். கைகளை ஜ்யேயின் முத்திரையில் இணைக்கவும் (படம் 4-1). பிறகு கைகளை மாப்பிற்கு எதிரில் ஹஷு முத்திரைக்குக் கொண்டு வரவும் (படம் 4-2).

ஹஷு முத்திரையிலிருந்து இரு கைகளையும் பிரித்து உள்ளங்கைகள் உடல்புறமாகப் பார்த்த வண்ணம் கீழே இறக்கி வயிற்றிற்கு முன் கொண்டு வரவும். இரண்டு கைகளுக்கிடையிலும் உடல் மற்றும் கைக்கு இடையிலும் 10 செமீ (4 அங்) இடைவெளி இருக்க வேண்டும். கைகளைத் தொடர்ந்து நீட்டிக் கொண்டே போய் கீழே இரண்டு கால்களின் உட்புறம் வழியாகக் கொண்டு வருகையில் இடுப்பை மடித்து குத்துக்காலிட்ட நிலைக்கு வரவும் (படங்கள் 4-3, 4-4).

கைவிரல் நுனி தரையை நெருங்கும் போது, கைகளை பாதங்களைச் சுற்றி வட்டமிடுவது போல் எடுத்துச் செல்ல



படம் 4-6



படம் 4-7

வேண்டும். வெளிப்புறமாக பாதங்களின் முன்புறத்திலிருந்து குதிகால் வரை (தொடாமல்) வட்டமாக கைகளைச் சுற்றிக் கொண்டு வரவும் (படம் 4-4). பிறகு மணிக்கட்டுக்களை லேசாக மடித்து கால்களின் பின்புறமாகக் கைகளை உயர்த்திக் கொண்டே வர வேண்டும் (படம் 4-5).

கைகள் மேல் நோக்கி வரும்போதே முதுகை நிமிர்த்திக் கொண்டு வரவும் (படம் 4-6). இந்தப் பயிற்சியின் போது கைகளிரண்டும் உடலைத் தொடாத வண்ணம் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். தொடால், கைகளில் உள்ள சக்தி உடலின் உள்ளே திரும்பிச் சென்று விடும்.

கைகளை மேற்கொண்டு உயர்த்த முடியாத நிலையில் கைகளைச் சிறிது வெற்றிடத்துடன் மூடிக் கொண்டு அக்குளின் அடி வழியே முன்புறம் கொண்டு வரவும் (படம் 4-7). இரண்டு கைகளையும் மார்க்கு முன்னர் குறுக்காக ஒன்றன் மேல் ஒன்றாக வைத்துக் கொள்ளவும். எந்த கை மேலே இருக்க வேண்டும் எந்த கை கீழே இருக்க வேண்டும் என்று பார்க்க வேண்டியதில்லை. கை வசப்படி செய்யலாம். இதில் ஆண் பெண் பேதமில்லை.



படம் 4-8



படம் 4-9

காலியாக மூடியுள்ள விரல்களைத் திறந்து கைகளை தோள்களின் மேற்புறம் தொடாமல் வைக்கவும் (படம் 4-8). நடுவில் இடைவெளி இருக்க வேண்டும். இருகைகளையும் மேற்கைகளின் வெளிப்புறமாக (யாங் பக்கம்) நகர்த்தவும். மணிக்கட்டுகளை அடைந்ததும் உள்ளங்கைகள் 3-4 செமீ (1 அங்) இடைவெளியில் ஒன்றையொன்று பார்க்கும் வண்ணம் கைகளைத் திருப்ப வேண்டும். இப்போது வெளிப்புறக் கையின் கட்டை விரல் மேலேயும் உட்புறக்கையின் கட்டை விரல் கீழேயும் இருக்கும். அத்துடன் இரு முன்னங்கைகளும் ஒரு நேர்கோட்டில் இருக்க வேண்டும் (படம் 4-9).

இரு உள்ளங்கைகளையும் பந்தை வைத்திருப்பது போல குழிவாக்கி திருப்பவும். அதாவது, வெளியில் உள்ள கை உட்புறமும் உள்ளேயுள்ள கை வெளிப்புறமும் திரும்புகின்றன. இரு கைகளையும் மற்ற கைகளின் உட்புறமாக (யீன் பக்கம்) நகர்த்திக் கொண்டே வந்து மேலே உயர்த்தி தலைக்கு மேல் எடுத்துச் சென்று தலைக்குப் பின்னே வைக்கவும். அப்பொழுது தலையின்



படம் 4-10



படம் 4-11



படம் 4-12

பின்னால் கைகள் குறுக்கு வாட்டில் இருக்க வேண்டும் (படங்கள் 4-10, 4-11).

அடுத்து, தொடர்ந்து கைகளை முதுகெலும்பை நோக்கி நகர்த்தவும். விரல்நுனிகள் கீழ்நோக்கி இருக்கும்படி கைகளைப் பிரித்து பின்புறம் உள்ள சக்தியுடன் இணைத்துக் கொள்ளவும். பிறகு கைகளை ஒருசேர உயர்த்தித் தலைக்கு மேலாகக் கொண்டு வந்து மார்புக்கு முன்பு கொண்டு வரவும் (படம் 4-12).

ஒரு சுவர்க்கச் சுற்று இத்துடன் முடிவடைந்தது. இவ்வாறு ஒன்பது முறை சுற்றவும். பயிற்சியை முடித்த பின்னர் இரு கைகளையும் மார்பு வழியே கீழே இறக்கி அடிவயிற்றின் முன் கொண்டு வரவும். கைகளை அடிவயிற்றுக்கு முன் ஒன்றன் மேல் ஒன்றாக வைக்கவும் (டியே கோ ஷ்யாவ் ஃபூ : படம் 1-15). இது முன்னரே விவரிக்கப் பட்டுள்ளது. பின்னர் இரண்டு கைகளையும் **ஜ்யேயின்** முத்திரையில் இணைக்கவும் (படம் 4-1).

5. தெய்வீக சக்திகளை வலுப்படுத்துதல் (ஷன் டோங் ஜியா ச் ஃபா)

தத்துவம்: தெய்வீக சக்திகளை வலுப்படுத்தும் ஃபாலுன் கோங்கின் இந்தப் பயிற்சி சாந்த நிலையை அடைவதற்கான சாதனைப் பயிற்சி ஆகும். இது ஒரு பல்முனைப் பயிற்சி எனலாம். புத்த நிலை சைகைகளின் மூலம் ஃபாலுனைச் சுழல விட்டு சாதகரின் தெய்வீக சக்திகளையும் (அசாதாரண சக்திகளையும்) சக்திச்செறிவையும் வலுப்படுத்துவதே இதன் நோக்கம். இது இடைநிலைக்கும் மேற்பட்ட பயிற்சியாகையால் ஆதியிலிருந்தே ரகசியமான பயிற்சியாக பாதுகாக்கப்பட்டிருந்தது. சரியான அடிப்படைத் தகுதியைப் பெற்றுள்ள சாதகர்களின் தேவையை முன்னிட்டு, முன்விதித் தொடர்புள்ள அவர்களை உய்விக்கும் பொருட்டு, பிரத்தியேகமாக நான் இந்தப் பயிற்சியை வெளியில் கொண்டு வந்து விட்டேன். இந்த பயிற்சியில் கால்களைக் குறுக்காக மடித்து வைத்து அமருவது அவசியம். முழு பத்மாசனத்தில் அமருவது தான் சிறந்தது. முடியாவிட்டால் அரை பத்மாசனத்திலும் அமரலாம். இப்பயிற்சி செய்கையில் சீ-சக்தி மிக்க வலிமையுடன் பாய்வதால் சக்திக்களம் மிகவும் விரிந்து இருக்கும். ஆசான் அமைத்துள்ள சக்தி நுட்ப இயக்கங்களை பின்பற்றியே கைகள் செல்லும். சைகைகள் துவங்கும் போது இதயம் எண்ணங்களையொட்டிச் செல்லும். தெய்வீக சக்திகளை வலுப்படுத்தும் போது மனது வெறுமையாகவும் உள்ளங்கைகளின் மேல் சிறிதளவு கவனமும் இருக்க வேண்டும். உள்ளங்கைகளின் மையப்பகுதியில் வெம்மையாகவோ கனமாகவோ மின்சாரம் பாய்ந்தது போலவோ மரத்துப் போனது போலவோ பளுவைத் தூக்கினது போலவோ உணர்ச்சிகள் ஏற்படலாம். இருந்தாலும் வேண்டுமென்றே இதுபோன்ற உணர்ச்சிகளில் நாட்டம் செல்லக் கூடாது. இயல்பாக நடக்க விடுங்கள். எவ்வளவு நேரம் பத்மாசனத்தில் அமர முடிகிறதோ அவ்வளவுக்கு நல்லது. இது ஒருவரின் பொறுக்கும் திறனுக்குத் தகுந்தவாறு அமையும். நீண்ட நேரம் உட்கார்ந்திருந்தால் பயிற்சி மிகத் தீவிரமடைந்து சக்தி விரைவாக வளரும். பயிற்சியின் போது எதைப் பற்றியும்



படம் 5-1

நினைக்காமல், மன முனைப்பு எதுவும் இன்றி சாந்த நிலைக்குச் செல்லவும். சலனம் உள்ள அமைதி நிலையிலிருந்து சிறிது சிறிதாக நிச்சலமான விழிப்புணர்வுடன் கூடிய *டிங்* எனும் சாந்த நிலைக்குள் இறங்கவும். ஆனால் உங்கள் பிரதான உணர்வு பயிற்சி செய்வதை அறிந்தவாறே இருக்க வேண்டும்.

உச்சாடனம் (கோ ஜுவே):

யோ யீ ஊ யீ ; யீன் ஸ்வே ஜீ சீ
ஸு கோங் ஃபெய் கோங் ; டோங் ஜிங் மூ யீ

தயார் நிலை:

கால்களை மடித்து பத்மாசனத்தில் அமரவும். உடல் முழுவதையும் தளர்வாகவும் தொய்வில்லாமலும் வைத்துக் கொள்ளவும். இடுப்பையும் கழுத்தையும் நேராக வைத்துக் கொள்ளவும். கீழ்த் தாடையை சிறிது உள்ளிழுத்துக் கொள்ளவும். நாவின் நுனி மேலண்ணத்தைத் தொட்ட வண்ணம் வைக்கவும். பற்களுக்கு நடுவே சிறு இடைவெளி விட்டு வாயை மூடிக் கொள்ளவும். கண்களையும் மென்மையாக மூடிக் கொள்ளவும். இதயத்தில் கருணையை நிரப்பிக் கொள்ளவும். முகத்தை அமைதியாகவும்



படம் 5-2



படம் 5-3

சாந்தமாகவும் வைத்திருக்கவும். அடிவயிற்றுக்கு முன்பாக கைகளை ஜ்யேயின் முத்திரையில் இணைக்கவும் (படம் 5-1). மெதுவாக அமைதி நிலையினுள் பிரவேசிக்கவும்.

முதலாம் சைகை

கையசைவுகள் தொடங்கும் போது இதயம் எண்ண ஓட்டங்களை யொட்டிச் செல்கிறது. ஆசான் அமைத்துள்ள சக்தி நுட்ப இயக்கங்களை பின்பற்றி கை அசைவுகள் செல்ல வேண்டும். அவை அவசரமின்றியும் நிதானமாகவும் இலகுவாகவும் செய்யப்பட வேண்டும். மெதுவாக ஜ்யேயின் முத்திரையிலேயே கைகளை தலையின் முன்புறம் வரை உயர்த்தவும். கைகளை உயர்த்திக் கொண்டே, மெதுவாக உள்ளங்கைகளை மேல்நோக்கித் திருப்பவும். உள்ளங்கைகள் முழுவதும் மேல் நோக்கியிருக்கும் போது கைகளும் அதிகபட்ச உயரத்தை எட்டியிருக்க வேண்டும் (படம் 5-2).

அடுத்து கைகளைப் பிரித்து தலைக்கு மேலே வட்ட வில் வடிவத்தில் கைகளை நகர்த்தி இரு புறங்களிலிருந்து தலைக்கு முன்பாகக் கொண்டு வரவும் (படம் 5-3).



படம் 5-4



படம் 5-5

உடன் தொடர்ந்து இரு கைகளையும் மெதுவாக இறக்கவும். முழங்கைகள் உட்புறமாகவும் உள்ளங்கைகள் மேலே பார்த்த படியும் விரல்கள் முன்புறமாக நீட்டியும் இருக்க வேண்டும் (படம் 5-4).

பின்னர் இரு மணிக்கட்டுக்களையும் சற்றே வளைத்து மார்பின் முன் குறுக்காக வைக்கவும். ஆண்களுக்கு இடது கையும் பெண்களுக்கு வலது கையும் வெளிப்புறத்திலிருந்து செல்ல வேண்டியவை (படம் 5-5).

முன்னங்கைகளும் கைகளும் ஒரே நேர்கோட்டில் வந்ததும் வெளிப்புறம் உள்ள மணிக்கட்டை வெளிப்புறமாக உள்ளங்கையை மேல்நோக்கி வைத்தபடியே சுழன்று திருப்ப வேண்டும். அரை வட்டமாக சுழன்றவுடன் உள்ளங்கை மேல்நோக்கியும் கைவிரல்கள் பின்னோக்கியும் நீண்டிருக்கும். இந்த இயக்கம் கையில் சிறிது அழுத்தம் கொடுத்துச் செய்யப்படுகிறது. உட்புறம் இருக்கும் கையின் உள்ளங்கை உடலைப் பார்த்திருக்க, மார்பின் முன்புறமாகக் கீழே இறக்கப்பட வேண்டும். இந்தக் கையை நேராக்கி உள்ளங்கை வெளிப்புறம் பார்க்கும்படி கையைத் திருப்பவும். கையும் உள்ளங்கையும் கீழ்நோக்கி உடலுடன் 30° கோணத்தில் இருக்கும்படி வைக்க வேண்டும் (படம் 5-6).



படம் 5-6



படம் 5-7

இரண்டாம் சைகை

முந்தைய நிலையிலிருந்து (படம் 5-6) மேலேயுள்ள இடதுகையை உட்புறமாக கீழிறக்கிய வண்ணம் வலதுகையின் உள்ளங்கையை உடலை நோக்கி திருப்பி வலதுகையை மேலெழுப்ப வேண்டும். முதல் சைகையைப் போலவே இடவல மாற்றத்துடன் கைகளை இயக்கவும். இப்போது கைகளின் நிலை முந்தைய நிலைக்கு நேரெதிராக இருக்கும் (படம் 5-7).

மூன்றாம் சைகை

ஆண்கள் வலது மணிக்கட்டை உள்ளங்கை உடலை நோக்கும்படி நேராக்கவும். (பெண்களுக்கு இடது மணிக்கட்டு) வலது கையை மார்பின் முன்பாக நகர்த்தியபடி கீழிறக்கி முழந்தாள் வரை கொண்டு வந்து உள்ளங்கை உடலைப் பார்க்க, கைவிரல்கள் கீழ்நோக்கியபடி அமர்த்தவும். கை நேராக இருக்க வேண்டும். அதே சமயம் இடது மணிக்கட்டை (பெண்களுக்கு வலது மணிக்கட்டு) திருப்பிய வண்ணம் மேலெழுப்பி வலது கையைக் கடக்கும் வண்ணம் கொண்டு வரவும். இடது உள்ளங்கையை இடது தோளைப் பார்க்க (பெண்களுக்கு வலது) நகர்த்தவும்.



படம் 5-8



படம் 5-9

இடது கை சரியான நிலைக்கு வந்ததும் உள்ளங்கை மேலே பார்த்தபடியும் விரல்கள் முன்புறமாக நீட்டியபடியும் இருக்க வேண்டும் (படம் 5-8).

நான்காம் சைகை

இது இடவல மாற்றத்துடன் மேலே கூறியுள்ள அதே சைகை தான். ஆண்களுக்கு இடது கை (பெண்களுக்கு வலது கை) உட்புறமாகவும், வலதுகை (பெண்களின் இடது கை) வெளிப்புறமாகவும் இயங்க வேண்டும். அசைவுகள் இடவல மாற்றத்துடன் இருக்கும். கைகளின் கடைசி நிலை முந்தைய சைகைக்கு நேரெதிராக இருக்கும் (படம் 5-9).

நான்கு சைகைகளையும் நிறுத்தாமல் தொடர்ந்து செய்ய வேண்டும்.

பந்து வடிவ சக்திகளை வலுப்படுத்துவது

நான்காவது சைகையைத் தொடர்ந்து மேலிருக்கும் கையை உட்புறமாகவும் கீழுள்ள கையை வெளிப்புறத்திலிருந்தும் கொண்டு வரவும். ஆண்களுக்கு வலது உள்ளங்கை மெதுவாகத் திரும்பி மார்புப் பகுதிக்கு முன்பாகவும் ஆண்களின் இடது கை



படம் 5-10



படம் 5-11

(பெண்களின் வலது கை) மேலேயும் செல்கின்றன (படம் 5-10). இரு கைகளும் மார்புப் பகுதியை அடைந்து முன்னங்கைகள் ஒரு நேர் கோட்டில் வந்தவுடன் கைகளைப் பிரித்து (படம் 5-11) இரு பக்கங்களுக்கு எடுத்துச் சென்று உள்ளங்கைகள் கீழே பார்த்தபடி திருப்பி வைக்கவும்.

இரண்டு கைகளும் மேற்புறமாக முழங்கால்களைத் தாண்டி வந்தவுடன் இடுப்பின் உயரத்தில் கைகளை வைத்துக் கொள்ளவும். முன்னங்கைகளும் மணிக்கட்டுகளும் ஒரே உயரத்தில் இருக்க வேண்டும். இரண்டு கைகளையும் தளர்வாக வைத்துக் கொள்ளவும் (படம் 5-12). இந்த நிலை உள்ளிருக்கும் தெய்வீக சக்திகள் கைகளுக்கு இழுக்கப்பட்டு வலுப்படுவதற்காக ஏற்பட்டது. இந்த தெய்வீக சக்திகள் உருண்டையாக, பந்து வடிவத்தில் உள்ளவை. தெய்வீக சக்திகளை வலுப்படுத்தும் போது உள்ளங்கைகளின் மையப்பகுதியில் வெம்மையாகவோ கனமாகவோ மரத்துப் போனது போலவோ பளுவைத் தூக்குவது போலவோ உணர்ச்சிகள் ஏற்படலாம். இருந்தாலும் வேண்டுமென்றே இதுபோன்ற உணர்ச்சிகளில் நாட்டம் செல்லக் கூடாது. இயல்பாக இருக்கவும். எவ்வளவு நேரம் இந்த நிலையை வைத்துக் கொள்ள முடிகிறதோ அவ்வளவுக்கு



படம் 5-12

நல்லது. பொறுக்க இயலாமல் சோர்ந்து போகும் வரை தொடரலாம்.

தூண் வடிவ தெய்வீக சக்திகளை வலுப்படுத்துவது

முந்தைய நிலையின் தொடர்ச்சியாக ஆண்கள் வலது (பெண்களுக்கு இடது) கையைத் திருப்பி உள்ளங்கை மேலே பார்த்தபடி அடிவயிற்றை நோக்கிக் கொண்டு வரவும். அடிவயிற்றின் முன்பு கையை அப்படியே உள்ளங்கை மேலே பார்த்தபடி நிறுத்தவும். அதே சமயத்தில் இடது (பெண்களின் வலது) கையையும் நகர்த்தி முகவாயை நோக்கி கொண்டு வரவும். உள்ளங்கையை கீழ் நோக்கியபடி வைத்து முகவாய்க்குச் சற்று கீழான உயரத்தில் கையை நிறுத்தவும். முன்னங்கையும், கையும் ஒரே மட்டத்தில் இருக்க வேண்டும். இப்பொழுது இரண்டு உள்ளங்கைகளின் மையமும் ஒன்றை ஒன்று பார்த்த வண்ணம் அமர்த்தவும். கைகளை அசையாமல் வைக்கவும் (படம் 5-13). இது உள்ளங்கை இடி போன்ற அனேக தூண் வடிவ தெய்வீக சக்திகளை வலுப்படுத்தும் நிலை. இனித் தொடர முடியாது என்று தோன்றும் வரை இந்த நிலையில் இருக்கவும்.



படம் 5-13



படம் 5-14

அடுத்தாக, மேற்புறத்திலுள்ள கையை அரைவட்டமாக அடிவயிற்றுப் பகுதிக்குக் கொண்டு வரவும். கூடவே உட்புறமாக, கீழே இருக்கும் கையை மேலே கொண்டு வந்து முகவாய்க்கு நேர் கீழ், உள்ளங்கை கீழே பார்த்தபடி வைக்கவும் (படம் 5-14). மேலே யுள்ள கையை தோளின் மட்டத்திலேயே வைத்து உள்ளங்கைகள் ஒன்றையொன்று பார்க்கும்படி வைத்துக் கொள்ளவும். முந்தைய நிலையின் கைகளின் நிலை இதில் இடவலமாக மாறி வருகிறது. இதுவும் அசாதாரண சக்திகளை வலுப்படுத்துகிறது. பொறுக்க இயலாமல் சோர்ந்து போகும் வரை இதே நிலையில் இருக்கவும்.

சாந்த நிலை சாதனை

முந்தைய நிலையிலிருந்து மேலே இருக்கும் கையை அரைவட்டமாக கீழிறக்கி அடிவயிற்றின் முன்பு கீழுள்ள கையுடன் ஜ்யேயின் முத்திரையில் கைகளை இணைத்து சாந்த நிலை சாதனையைத் தொடங்கவும் (படம் 5-15). நிச்சலமான விழிப்புணர்வுடன் கூடிய டிங் எனும் சாந்த நிலையில் இருக்கவும். எவ்வளவு அதிக நேரம் இருக்க முடியுமோ அவ்வளவு நல்லது.



படம் 5-15



படம் 5-16

முடிக்கும் நிலை

கைகளை மார்பிற்கு முன் ஹஷு முத்திரையில் (படம் 5-16) வைத்து சாந்த நிலையிலிருந்து வெளியே வந்த பின் கால்களைப் பிரிக்கவும்.

செய்யுள்களைப் பற்றிய குறிப்பு:

பயிற்சிக்கு முன்பாக உச்சாடனம் செய்ய வேண்டிய இந்த செய்யுள்களை இசையுடன் கூடிய ஒலிப் பதிவுகளில் உள்ள சீன மொழியில் கேட்டால் போதுமானது. (தரவிறக்கம் செய்ய <http://en.falundafa.org/falun-dafa-video-audio.html>) தாமாகவே கூற விரும்பினால் சீன மொழியில் மட்டுமே உச்சரிக்க வேண்டும். அதன் இடத்தில் மொழி பெயர்ப்பை கூறக் கூடாது. புரிந்து கொள்வதற்காக மட்டுமே இங்கு மொழி பெயர்ப்பு தரப்பட்டுள்ளது.

சீன மொழி உச்சரிப்பு:- ஜு, ஷு, ஸு இவையெல்லாம் உ என்பதற்கும் அ என்பதற்கும் இடைப்பட்ட ஒலியில் கூற வேண்டும். தமிழில் இயல்பாக பேசும் போது, 'அது' என்ற சொல்லில் 'து' வில் உகாரம் குறைந்து அகாரம் அருகே இருக்கும். அந்த மாதிரி உச்சரிக்க வேண்டும். டெ, ஜெ, ரெ போன்றவற்றை அ, எ இரண்டுக்கும் இடைப்பட்ட ஒலியில் கூற வேண்டும்.

முதலாம் பயிற்சிக்கு முன்பான உச்சாடனம்:

**ஷன் ஷன் ஹ யீ ; டோங் ஜிங் ஸ்வே ஜீ
டிங் டியன் டூஸூன்; சியன்ஷோ ஃபோலீ
பொருள்:**

உள்ளமும் உடலும் ஒருங்கிணைந்து
சக்திநுட்பங்களையொட்டி இயங்கியும் இயக்கமற்றும்
வானளாவி ஒப்பற்ற மாண்புடன்
ஆயிரம் கரம் கொண்ட புத்தர் உயர்ந்து நிற்கின்றார்.

இரண்டாம் பயிற்சிக்கு முன்பான உச்சாடனம்:

**ஷங் ஹ்வே த்ஸங் லீ ; மேங் ஷின் சிங் டெ
ஸு ம்யோ ஸுலு ; ஃபாலுன் கு சீ**

பொருள்:

ஞானம் செறிந்து ஆற்றல் வலுவுற்று
இதயம் இசைந்து உடலும் நெகிழ்வுற்று
அறிவொளி துலங்கும் அற்புத நிலையில்
ஃபாலுன் உதித்தெழுகின்றது.

மூன்றாம் பயிற்சிக்கு முன்பான உச்சாடனம்:

**ஜிங் ஹ்வா பன் டெ ; ஃபா கை டிங் டெ
ஷின் ட்ஸூ ஈ மங் ; டோங் டியன் ச டெ**

பொருள்:

மெய்யுடலை பரிசுத்தமாக்கி
மேலும் கீழுமாய் சக்திப் பாதைகளை ஃபா திறந்து விடுகின்றது;
இதயம் கனிவுற்று நெஞ்சறுதி திடமுற்று
விண்ணின் சிகரத்தையும் மண்ணின் அதலத்தையும் எட்டி
விடலாம்.

நான்காம் பயிற்சிக்கு முன்பான உச்சாடனம்:

**ஷ்வேன் ஃபா ஜு ஷூ ; ஷின் சிங் ஸு யூ
ஃபான் பன் க்வே ஜன் ; யோ யோ ஸு சீ
பொருள்:**

சுழலும் நியதி வெறுமையைச் சென்றடைய
தூய மணி போல் இதயம் துலங்க
மூலமான சத்திய நிலைக்கு மீண்டு
மிதப்பது போல் இலகுவாக உணரலாம்.

ஐந்தாம் பயிற்சிக்கு முன்பான உச்சாடனம்:

**யோ யீ ஊ யீ ; யீன் ஸ்வே ஜீ சீ
ஸு கோங் ஃபெய் கோங் ; டோங் ஜிங் மூ யீ
பொருள்:**

நோக்கத்துடனும் நோக்கமின்றியும்
கைகள் சக்தி நுட்பங்களைப் பின்பற்ற
வெறுமையாகவும் வெறுமையின்றியும்
இயல்பாய் அசைந்தும் அசையாமலும் இருக்கலாம்.

**ஃபாலுன் கோங் பயில்வதற்கு கவனத்தில் கொள்ள
வேண்டியவை**

1. ஃபாலுன் கோங்கின் ஐந்து பயிற்சிகளையும் வரிசைக் கிரமமாகவோ அல்லது விருப்பப்படி தேர்ந்தெடுத்தோ பயிலலாம். ஆனால் முதற் பயிற்சியுடன் தொடங்குவது தான் வழக்கம். முதற் பயிற்சியை மூன்று முறை செய்வது சிறந்தது. முதலாவதைச் செய்யாமல் மற்ற பயிற்சிகளை செய்வதும் பரவாயில்லை. ஒவ்வொன்றையும் தனித்தனியாகவும் பயிலலாம்.
2. ஒவ்வொரு இயக்கத்தையும் பிழையின்றியும் பொருத்தமான கால அளவுடனும் செய்ய வேண்டும். கைகளும் உள்ளங்கைகளும் முன்னும் பின்னும் வலமும் இடமும் மேலும் கீழும்

மிகவும் இலகுவாகச் செல்ல வேண்டும். சக்தி இயக்கத்தை பின்பற்றி அவசரம் எதுவுமின்றி நிதானமாகவும் மென்மையாகவும் அசைவுகளைச் செய்ய வேண்டும். அதிக வேகமாகவோ அதிக மெதுவாகவோ செய்யக் கூடாது.

3. ஃபாலுன் கோங் சாதனை பிரதான உணர்வையே பண்படுத்து கிறது. ஆகவே பயிற்சியின் போது பிரதான உணர்வின் கட்டுப்பாட்டுக்குள் உங்களை வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். வேண்டுமென்றே உடலை தள்ளாட விடக் கூடாது. தானாக ஆடினால் அதை நிறுத்தி விடுங்கள். தேவைப்பட்டால் கண்களைத் திறந்து கொள்ளலாம்.
4. முழு உடலையும் தளர்வாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். குறிப்பாக, முழங்கால் மற்றும் இடுப்புப் பகுதிகள் தளர்வாக இருக்க வேண்டும். மிகவும் விறைப்பாக நின்றால் சக்திப் பாதைகள் அடைத்துக் கொள்ளும்.
5. பயிற்சிகளின் போது அசைவுகள் இயல்பாகவும், தளர்வாகவும், நீடித்தும், இலகுவாகவும், தங்குதடையின்றியும் இருக்க வேண்டும். இயக்கங்கள் அழுத்தமாகவும் மென்மையாகவும் சிறிதளவு வலுவோடும் ஆனால் இறுக்கமின்றி இருக்க வேண்டும். அதன் பலன் உடனே தெரியும்.
6. ஒவ்வொரு முறை பயிற்சியை முடிக்கும் போதும் நீங்கள் உடல் இயக்கங்களையே நிறுத்துகிறீர்கள், சாதனைக்கான சக்தி இயக்கத்தை அல்ல. நீங்கள் கைகளை *ஜ்யேயின்* முத்திரையில் இணைத்தால் உடற்பயிற்சி முடிந்ததாக அர்த்தம். மனமுனைப் பால் சக்தி இயக்கத்தை நிறுத்த முயலக் கூடாது. ஏனெனில் ஃபாலுன் சுழல்வதை நிறுத்த முடியாது.
7. பலவீனமாகவோ நோய்வாய்ப்பட்டோ இருப்பவர்கள் அவர்கள் சக்திக்கேற்ப பயிற்சிகளை செய்யலாம். அவர்கள் குறைவாகவோ ஐந்தில் எதையாவதைச் செய்யலாம். எந்த அசையையுமே செய்ய முடியாதவர்கள் பத்மாசனத்திலாவது அமர வேண்டும். எப்படியானாலும் பயிற்சியைத் தொடர வேண்டும்.

8. பயிற்சியைச் செய்வதற்கு இடம், திசை, நேரம் பற்றிய எந்த பிரத்தியேக கட்டுப்பாடும் இல்லை. சுத்தமான இடமும் அமைதியான சுற்றுப்புறமும் அவசியம்.
9. இந்தப் பயிற்சிகளைச் செய்வதற்கு எந்தவித மன முனைப்பையும் உபயோகிக்காமல் இருந்தால் எந்தக் கோளாறும் ஏற்படாது. ஃபாலுன் கோங்குடன் வேறெந்த பயிற்சியையும் சேர்த்துச் செய்யக் கூடாது. அப்படிச் செய்தால் ஃபாலுன் வடிவழிந்து விடும்.
10. பயிற்சியின் போது மனம் அமைதியடைய இயலாமல் இருந்தால் ஆசானின் நாமத்தை உச்சரிக்கலாம். காலப் போக்கில் அமைதி நிலை கிட்டும்.
11. பயிற்சியின் போது இன்னல்கள் வரலாம். அது கர்மத்தைக் கழிப்பதற்கான ஒரு வழி. எல்லோருக்கும் கர்மம் உண்டு. உடலில் அசௌகரியமாக உணர்ந்தால் அதனை நோயென்று நினைக்க வேண்டாம். உங்கள் கர்மங்களைக் கழிப்பதற்கும் சாதனையில் முன்னேறவும் சில சோதனைகள் சடுதியில் வரலாம்.
12. பத்மாசனத்தில் கால்களை மடிக்க முடியாவிட்டால் நீங்கள் நாற்காலியின் விளிம்பில் அமர்ந்து தியானம் செய்யலாம். இதனாலும் பலன் உண்டு. சாதகராக இருப்பதால் பத்மாசனத்தில் அமர முயலத் தான் வேண்டும். காலப்போக்கில் நிச்சயம் உங்களால் உட்கார முடியும்.
13. தியானப் பயிற்சியின் போது ஏதாவது காட்சிகளையோ உருவங்களையோ காண நேர்ந்தால் அவற்றை பொருட்படுத்தாமல் பயிற்சியைத் தொடரவும். ஏதாவது பயங்கரமான காட்சிகளோ, திகிலோ ஏற்பட்டால் உடனே “நான் ஃபாலுன் கோங் ஆசானால் பாதுகாக்கப் படுகிறேன். எதைக் கண்டும் அஞ்ச மாட்டேன்” என்று நினைவு கூரவும். அல்லது ஆசான் லீயை அழைத்தபடி பயிற்சியைத் தொடரவும்.

ஐந்தாம் அத்தியாயம் கேள்வி-பதில்

1. ஃபாலுன் மற்றும் ஃபாலுன் கோங்

கே: ஃபாலுனின் உள்ளடக்கம் என்ன?

ப: ஃபாலுன் ஓர் அறிவுத் திறன் வாய்ந்த, உயர் சக்திகளைக் கொண்டுள்ள, வஸ்து. அது தானாகவே கோங் மாற்றத்தை செய்ய வல்லது. அது நமது பரிமாணத்தில் இருப்பதில்லை.

கே: ஃபாலுன் பார்ப்பதற்கு எப்படி இருக்கும்?

ப: ஃபாலுன் பொன் மஞ்சள் நிறமுடையது என்று மட்டுமே சொல்ல முடியும். இந்த வண்ணம் நமது பரிமாணத்தில் இல்லை. உள்வட்டத்தின் அடிப்படை வண்ணம் நல்ல சிவப்பு. வெளிவட்டத்தின் வண்ணம் ஆரஞ்சு. டாவ் பிரிவைச் சேர்ந்த சிவப்பும் கருப்பு மான இரண்டு டைய்ஜி சின்னங்களும், சிவப்பும் நீலமுமாக ஆதி மகா டாவ் பிரிவைச் சேர்ந்த மற்றும் இரண்டு டைய்ஜி சின்னங்களும் உள்ளன. இவை இரு வேறு பிரிவுகள். ௩ சின்னத்தின் நிறம் பொன்மஞ்சள். கீழ்நிலையில் திவ்வியக்கண் திறக்கப் பெற்றவர்கள் ஒரு மின்விசிறியைப் போல் ஃபாலுன் சுழல்வதைக் காண முடியும். அது மிகவும் பொலிவுடன் இருப்பதைத் தெளிவாகப் பார்க்க முடிந்தால் சாதகருக்கு பயிற்சியில் ஊக்கம் ஏற்படும். அது அவரை மிகவும் தீவிரமாக உழைத்து சாதனையில் விரைவாக முன்னேறத் தூண்டும்.

கே: முதலில் ஃபாலுன் எங்கே காணப்படும்? பின்னர் எங்கே இருக்கும்?

ப: நாம் உங்களுக்கு அளிப்பது ஒரே ஒரு ஃபாலுன் தான். அது அடிவயிற்றில் பொருத்தப்படும். நாம் முன்னால் கூறியபடி வேறு சாதனையுறைகளில் டான் பேணி வைக்கப்படும் அதே இடத்தில்

தான் ஃபாலுனும் இருக்கும். அதன் இருப்பிடம் மாறவே மாறாது. சிலரால் பல ஃபாலுன்கள் சுழல்வதைப் பார்க்க முடிகிறது. அவை உங்கள் உடலை சரி செய்வதற்காக என் நியதிச் செறிவுடல்களால் வெளியிலிருந்து உபயோகிக்கப் படுபவை.

கே: பயிற்சியாலும் சாதனையாலும் ஃபாலுனை உருவாக்க முடியுமா? எத்தனை அப்படி உருவாக்கலாம்? ஆசான் அளிக்கும் ஃபாலுனுக்கும் இவற்றிற்கும் வேறுபாடு உண்டா?

ப: பயிற்சியாலும் சாதனையாலும் ஃபாலுன் உருவாக்க இயலும். உங்கள் சக்திச்செறிவு வலுப்பெறும் போது மேலும் மேலும் ஃபாலுன்கள் உருவாகிக் கொண்டிருக்கும். எல்லா ஃபாலுன்களும் ஒன்றே தான். ஒரே வேற்றுமை என்னவென்றால் உங்கள் அடிவயிற்றுப் பகுதியிலுள்ளது மூலவேர். ஆகையால் அது இடம் பெயராது.

கே: ஃபாலுன் இருப்பதையோ சுழல்வதையோ ஒருவர் எப்படி உணரவோ பார்க்கவோ முடியும்?

ப: அதை உணரவோ பார்க்கவோ வேண்டிய அவசியமில்லை. மிக நுட்பமான உணர்வு பெற்ற சிலரால் ஃபாலுனின் சுழற்சியை உணர முடியும். ஃபாலுன் நிறுவப்பட்ட புதிதில் சிறிது அசௌகரியமாக உணரலாம். அடிவயிற்றில் வலியோ, வெப்பமோ, ஏதோ அசைவது போலவோ உணரலாம். பழகி விட்ட பிறகு எந்த உணர்ச்சியும் இருக்காது. இருந்தாலும் அசாதாரண சக்தி பெற்றவர்களால் அதனைப் பார்க்க முடியும். வயிறைப் போலத்தான் அதுவும். உங்கள் வயிற்றின் அசைவுகளை நீங்கள் உணர்வதில்லையே.

கே: ஃபாலுன் இலச்சினையில் உள்ள ஃபாலுன் சுழலும் திசையும் மாணாக்கரின் நுழைவுச் சீட்டில் காணப்படும் ஃபாலுன் சுழலும் திசையும் ஒன்றாக இல்லையே? கருத்தரங்கிற்கான மாணவர் நுழைவுச் சீட்டில் அச்சிடப்பட்ட ஃபாலுன் கடிகாரப்போக்கிற்கு மாறாக சுழல்வது ஏன்? (பெய்ஜிங்கில் நடைபெற்ற முதல் மற்றும் இரண்டாவது கருத்தரங்கு பற்றியது)

ப: உங்களுக்கு நன்மை செய்ய வேண்டுவது தான் அதன் நோக்கம். அவ்வாறு அது வெளியேற்றும் சக்தி எல்லோர் உடலையும் சீராக்கும். அதனால் தான் கடிகாரப் போக்கில் சுழல்வதில்லை. அது அவ்வாறு சுழல்வதை உங்களால் பார்க்க முடியும்.

கே: எந்தத் தருணத்தில் ஆசான் சீடர்களுக்கு ஃபாலுனைப் பொருத்துகிறார்?

ப: நானே இது பற்றி உங்கள் அனைவரிடமும் பேச விரும்புகிறேன். இங்குள்ள பயிற்சியாளர்களில் பலர் வேறு சாதனை முறைகளை செய்தவர்கள். இதிலுள்ள சிக்கல் என்னவென்றால் அதன் மூலம் அவர்களுடைய உடலில் கூளம் போல படிந்துள்ள சீர்கோடானவற்றையெல்லாம் அகற்ற வேண்டியுள்ளது. நல்லவற்றை மட்டுமே தக்க வைத்துக் கொண்டு அல்லாதவற்றை அப்புறப்படுத்த வேண்டியிருக்கிறது. ஆக, இது ஒரு அதிகப்படி வேலை. இதன் பிறகு தான் ஃபாலுனைப் பொருத்தலாம். ஒருவரது சாதனையின் தரத்திற்கேற்ப அவரது ஃபாலுன் அளவு மாறலாம். சிலர் சீகோங் எதுவும் முன்னர் பழகியிருக்க மாட்டார்கள். அவர்களின் உடல்கள் சீரமைக்கப்பட்டு, பிறவிப் பண்பின் தன்மையினால் என் வகுப்பில் பங்கெடுக்கும் போதே நோய்கள் குணமாகி, தமது சீ-சக்தி நிலையைக் கடந்து, *பால் வெண்மை உடல்* பெறும் நிலைக்கு அடியெடுத்து வைத்திருப்பார்கள். அந்த நிலைமையில் ஃபாலுன் பொருத்த முடியும். இன்னும் பலருக்கு உடல்நலம் சீர்கெட்டிருக்கும். அதனால் தொடர்ந்து உடலை சீர்படுத்திக் கொண்டே இருக்க வேண்டியிருக்கும். முழுவதும் சீரமைக்கும் முன்னர் எப்படி ஃபாலுனைப் பொருத்த முடியும்? ஆனால் இத்தகையவர்கள் மிகவும் குறைவே. கவலை வேண்டாம். நான் ஏற்கனவே ஃபாலுனை உருவாக்க வேண்டிய சக்தி நுட்ப இயக்கங்களைப் பொருத்தியாகி விட்டது.

கே: ஃபாலுன் எவ்வாறு எடுத்துச் செல்லப்படுகிறது?

ப: அது எடுத்துச் செல்லப்படுவதில்லை. நான் ஃபாலுனை செலுத்திய பின் உங்கள் அடிவயிற்றில் அதைப் பொருத்துகிறேன்.

அது நமது பௌதிகப் பரிமாணத்தில் இல்லை. வேறொரு பரிமாணத்தில் உள்ளது. உங்கள் வயிற்றில் குடல் முதலானவை இருக்கும்போது அது இந்த பரிமாணத்தில் சுழலத் தொடங்கினால் என்ன ஆகும்? அது வேறொரு பரிமாணத்தில் இருப்பதால் எந்தப் பிரச்சினையும் கிடையாது.

கே: தங்கள் அடுத்த வகுப்புகளிலும் தொடர்ந்து ஃபாலுன் தருவீர்களா?

ப: ஒரே ஒரு ஃபாலுன் தான் உங்களுக்குக் கொடுக்கப்படும். சிலருக்கு பல ஃபாலுன்கள் சுழல்வது போலத் தோன்றலாம். அவை உங்கள் உடலை சரி செய்வதற்காக வெளியே உபயோகப் படுத்தப்படும். நமது உடற்பயிற்சியின் பிரத்தியேக அம்சம் என்ன வென்றால் சக்தி வெளியில் வரும் போது அடுக்கடுக்காக ஃபாலுனின் சரங்கள் வெளிப்படும். ஆக, பயிற்சியைத் தொடங்கும் முன்பே உங்களைச் சுற்றி பல ஃபாலுன்கள் சுழன்று சுழன்று உங்கள் உடலை சீர் செய்த வண்ணம் இருக்கும். உங்களுக்கு கென்று நான் அளித்துள்ள தனிப்பட்ட ஃபாலுன் உங்கள் அடி வயிற்றிலே அமைந்திருக்கும்.

கே: பயிற்சியை நிறுத்தி விட்டால் ஃபாலுன் மறைந்து விடுமா? ஃபாலுன் எதுவரை என் உடலில் தங்கியிருக்கும்?

ப: நீங்கள் உங்களை ஒரு சாதகராகக் கருதியிருக்கும் வரை, நான் எடுத்துரைத்த வண்ணம் ஷின்ஷிங் விதிகளைப் பின்பற்றிக் கொண்டிருக்கும் வரை நீங்கள் பயிற்சி செய்யாத போதும் ஃபாலுன் மறைவதில்லை என்பது மட்டுமல்ல மேலும் வலுப் பெறவும் செய்கிறது. ஆனால் நீங்கள் மற்றவர்களை விட அதிகம் பயிற்சி செய்தாலும் கூட நான் வகுத்துள்ள ஷின்ஷிங் தரத்தை அனுசரிக்கத் தவறினால் பயிற்சியெல்லாம் வீண் தான். நீங்கள் பயிற்சி செய்தாலும் பலன் இருக்காது. எந்த மார்க்கத்தை பின்பற்றினாலும் அதற்குரிய விதிகளை அனுசரிக்கவில்லையென்றால் உங்கள் பயிற்சி தீய மார்க்கமே ஆகும். உங்கள் மனதில் கெட்ட எண்ணங்களே இருக்குமானால், “அவன் எவ்வளவு பொல்லாதவன்,

எனக்கு மட்டும் அற்புத சக்திகள் வரட்டும், அவனுக்கு சரியான பாடம் கற்பிக்கிறேன்” என்பது போன்ற எண்ணங்களுடன், ஷின்ஷிங் பற்றி நான் விதித்துள்ளவற்றை கடைப்பிடிக்காமல் இருந்தால் நீங்கள் ஃபாலுன் கோங் பயின்று கொண்டிருந்தாலும் கூட நீங்கள் பயிலுவது தீய வழி தானே.

கே: “நூறு மில்லியன் டாலர் கொடுத்தாலும் ஃபாலுனை வாங்க முடியாது.” என்று அடிக்கடி ஆசான் சொல்வதன் பொருள் என்ன?

ப: அதாவது ஃபாலுன் மிக அரிதான, விலை மதிக்க முடியாத பொருள் என்று அர்த்தம். நான் கொடுப்பது ஃபாலுன் மட்டுமல்ல, உங்கள் சாதனைக்கு உத்திரவாதம் அளிக்கக் கூடிய பல விஷயங்களை நான் உங்களுக்குத் தருகிறேன். அவையும் விலை மதிப்பற்றவையே. இவற்றில் எதனையும் எவ்வளவு விலை கொடுத்தாலும் வாங்க முடியாது.

கே: தாமதமாக வந்து சேர்ந்து கொள்பவருக்கு ஃபாலுன் கிடைக்குமா?

ப: நீங்கள் வகுப்பின் கடைசி மூன்று தினங்களுக்கு முன்னர் வந்தால் உங்கள் உடலும் சீராக்கப்பட்டு, மற்ற பல விஷயங்களுடன் ஃபாலுனையும் தர முடியும். கடைசி மூன்று தினங்களில் வந்தால் இவற்றை செய்ய முடியும் என்று சொல்ல முடியாது. ஆனால் உங்கள் உடல் சரி செய்யப்படும். மற்றவற்றை பொருத்துவது கடினம். அப்படியும் உங்கள் தகுதி ஏற்றதாக இருக்குமானால் எல்லாவற்றையும் பொருத்தக் கூடும்.

கே: மனித உடலில் உள்ள ஒழுங்கின்மைகளை திருத்துவதற்கு ஃபாலுன் மட்டுமே பயன்படுத்தப் படுகிறதா?

ப: சீர் செய்வதற்கு முழுவதும் ஃபாலுன் ஒன்றை மட்டுமே சார்ந்திருப்பதில்லை. திருத்துவதற்கு ஆசான் பல செய்முறைகளைக் கையாளுகிறார்.

கே: ஃபாலுன் கோங் உருவாகுவதற்கான வரலாற்று பின்னணி என்ன?

ப: இது மிகவும் உயர்நிலையில் விவாதிக்க வேண்டிய ஒரு மகத்தான கேள்வி, நம்முடைய இப்போதைய நிலையில் அது எட்டாத விஷயம். ஆகவே நான் அதை இங்கு விவரிக்க முடியாது. ஒன்றை நீங்கள் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். இது புத்தமதம் சார்ந்த சீகோங் அல்ல. இது பௌத்த பிரிவைச் சார்ந்த சாதனை முறை. புத்த மதத்தின் குறிக்கோளைப் போன்றதே நம்முடையதும் என்றாலும், இது புத்த மதத்தின் ஒரு பகுதி அல்ல. இரண்டின் இலக்கும் ஒன்றேயானாலும் இவை வெவ்வேறு வழிகளைப் பின்பற்றும் இரு வேறு சாதனை முறைகள்.

கே: ஃபாலுன் கோங்கின் வரலாறு எவ்வளவு நீண்டது?

ப: நான் பயின்ற சாதனைமுறையும் நான் பிரபலப் படுத்தியுள்ள போதனைமுறையும் சிறிது மாறுபட்டவை. நான் மக்களுக்கு போதித்து வழங்கும் ஃபாலுனை விட நான் பண்படுத்தி வளர்த்துக் கொண்ட ஃபாலுன் அதிக வலிமையானது. சாதனைமுறையில் அனுமதிக்கப்பட்டதை விடவும் விரைவாக என்னுடைய கோங் வளர்ச்சி அடைந்தது. நான் பொதுமக்களுக்கு அறிமுகப்படுத்தியுள்ள முறையிலும் கோங் வேகமாக வளர அனுமதி உண்டு. ஆகையால் சாதகரின் ஷின்ஷிங் தகுதிகள் (சாதாரண பயிற்சிகளை விடவும்) உயர் மட்டத்தைச் சேர்ந்தவை, கண்டிப்பாக அடைய வேண்டியவை. நான் பொதுமக்களுக்கு அறிமுகப்படுத்தியுள்ள சாதனைமுறை நான் பயின்ற சாதனையை விட கடுமை குறைவாக மாற்றியமைக்கப்பட்டுள்ளது. ஆயினும் ஒரு சராசரி சாதனை முறையை விட அது கடினமானது தான். இந்த சாதனை முறை முந்தைய முறையிலிருந்து வேறுபட்டிருப்பதால் நானே இதன் நிறுவனர் ஆகிறேன். அது பிரபலமாவதற்கு முன்பிருந்த காலத்தைச் சேர்க்காமல் ஃபாலுன் கோங்கின் வரலாற்றுக் கால அளவைச் சொல்வதானால் கடந்த மே மாதம் (1992) நான்

வடகிழக்குப் பிரதேசத்தில் போதிக்க ஆரம்பித்த நாள் முதல் எனலாம்.

கே: நாங்கள் தங்கள் உரைகளைக் கேட்டுக் கொண்டிருக்கையில் ஆசான் எங்களுக்கு அளிப்பது என்ன?

ப: ஒவ்வொருவருக்கும் நான் ஃபாலுனைத் தருகிறேன். ஒரு ஃபாலுன் சாதனை செய்யவும் மற்ற ஃபாலுன்கள் உடலை சீரமைக்கவும் தரப்படுகின்றன. அத்துடன் எனது ஃபாஷன் (நியதிச் செறிவுடல்)கள் உங்களை - உங்கள் ஒவ்வொருவரையும் - நீங்கள் பாலுன் கோங் பயிலும் பட்சத்தில் - காக்கின்றனர். நீங்கள் சாதனை செய்யாவிடில் எனது ஃபாஷன் உங்களை பாதுகாக்கப் போவதில்லை. நானே சொன்னாலும் ஃபாஷன் போக மாட்டார். எனது ஃபாஷன்களுக்கு உங்கள் மன எண்ணங்கள் தெளிவாகவும் துல்லியமாகவும் தெரியும்.

கே: நான் பரிபக்குவ நிலையை அடைய ஃபாலுன் கோங் என்னை அனுமதிக்குமா?

ப: மகா மார்க்கம் (தாஃபா) வரம்பற்றது. ததாகத் நிலையையே நீங்கள் அடைந்து விட்டாலும் அதுவே இறுதி என்பதல்ல. மெய்யற நெறியின் சாதகர்கள் அல்லவா நீங்கள்? தொடருங்கள் சாதனையை! நீங்கள் அடையப் போவது பரிபக்குவ நிலை!

2. பயிற்சி, கொள்கை மற்றும் வழிமுறைகள்

கே: சுவர்க்க சுற்றோட்ட பயிற்சி முடிந்து வீட்டிற்குத் திரும்பிய பலருக்கு கனவில் தாம் ஆகாயத்தில் பறப்பது போல தெளிவாகப் பார்க்க முடிகிறது. இது எதனால்?

ப: நான் உங்கள் அனைவருக்கும் சொல்வதென்னவென்றால் இது போல் உங்களுக்கு தியானத்தின் போதோ கனவிலோ வந்தால் அவை கனவல்ல. இது உங்கள் மூல ஆன்மா (யுவன்ஷன்) உடலை விட்டு செல்வதால் ஏற்படுகிறது. கனவு காண்பதிலிருந்து இது முற்றிலும் மாறுபட்டது. கனவின் போது நீங்கள் இவ்வளவு

தெளிவாகவும் விவரமாகவும் பார்ப்பதில்லை. மூல ஆன்மா உடலை விட்டு வெளியே செல்லும் போது காணும் காட்சியையும் பறக்கும் விதத்தையும் நிஜம் போலவே தெளிவாகப் பார்த்துப் புரிந்து கொள்ள முடியும். அவை நினைவிலும் நிற்கும்.

கே: ஃபாலுன் வடிவிழந்து போனால் என்ன தீய விளைவுகள் ஏற்படும்?

ப: இது ஒருவர் தடம் பிறழ்ந்து விட்டதையே காட்டுகிறது. இதனால் ஃபாலுனின் செயல் திறன் போய் விட்டது. மேலும் இதனால் சாதனையில் பல்வேறு பிரச்சினைகள் தோன்றும். இது பிரதான சாலையை விட்டு விலகி சந்து பொந்துகளில் நடந்து வழி தெரியாமல் தொலைந்து போவதைப் போலத்தான். உங்களுக்கு சிக்கல்கள் பல ஏற்பட்டு அன்றாட வாழ்க்கையை பாதிக்கும்.

கே: சுயமாகப் பயிற்சி செய்யும் போது வீட்டுச் சூழலை எப்படிச் சமாளிப்பது? ஃபாலுன் வீட்டிலே தங்குமா?

ப: இங்கே அமர்ந்திருக்கும் பலரும் தங்கள் வீட்டில் ஃபாலுன் இருப்பதை உணர்ந்திருப்பீர்கள். குடும்பத்தினரும் அதனால் நன்மை பெறத் தொடங்கியிருப்பர். ஒரே இடத்தில், ஒரே சமயத்தில் பல பரிமாணங்கள் அமைந்துள்ளன என்று ஏற்கனவே நான் கூறியுள்ளேன். உங்கள் வீடும் இதற்கு விதிவிலக்கல்லவே. அதையும் கவனித்துக் கொள்ளத்தானே வேண்டும். அங்குள்ள தீயவற்றையெல்லாம் அகற்றி விட்டு மேலும் எந்தக் கெடுதியும் உள்ளே புக முடியாதவாறு ஒரு கேடயத்தை நிறுவிப் பாதுகாப்பு அளிக்கப்படும்.

கே: பயிற்சி செய்யும் போது சீ-சக்தி ஒரு நோயுற்ற இடத்தைத் தாக்கி அதனால் அங்கு வலியும் வீக்கமும் உண்டாகிறதே, அது ஏன்?

ப: நோய் என்பது ஒரு வகை கரிய சக்திக் கற்றை. வகுப்பின் ஆரம்ப நிலையில் அதனை சிறு சிறு துண்டுகளாக்கி நீக்கும் போது அந்த இடத்தில் சிறிது வீக்கம் காணப்படும். எப்படியும், அதன் வேர்கள் ஏற்கனவே அழிக்கப்பட்டு, நோய் வெளியேறத்

தொடங்கி விட்டது. அது வெகு சீக்கிரமே முழுவதுமாக வெளியேறி விடும். நோயும் இனி இருக்காது.

கே: கருத்தரங்கிற்கு வந்த சில நாட்களில் என் பழைய நோய்கள் மறைந்து விட்டன. ஆனால் சில நாட்கள் கழித்து அவை மீண்டும் தோன்றி விட்டன. அது ஏன்?

ப: நம்முடைய சாதனை முறையில் மிக விரைவில் முன்னேற்றம் ஏற்படுகிறது. உங்கள் நிலைகளும் மிகக் குறுகிய காலத்தில் மாற்றம் அடைகின்றன. நீங்கள் அறியுமுன்னரே உங்கள் நோய்கள் குணமாக்கப்பட்டு விட்டன. நான் எடுத்துச் சொன்ன சோதனையான இடர்களே பின்னால் தோன்றிய அறிகுறிகள். சரியாக கவனிக்கவும். அவை உங்கள் பழைய நோயின் அறிகுறிகள் அல்ல. இதற்காக வேறு சீகோங் ஆசான்களை நாடினால் அவர்களால் உங்கள் உடலை சரி செய்ய முடியாது. கோங் வளரும் போது ஏற்படும் கர்மத்தின் வெளிப்பாடே இது.

கே: சாதனை செய்யத் தொடங்கிய பின், முன் போலவே மருந்துகள் எடுத்துக் கொள்வது அவசியமா?

ப: இதுபற்றி நீங்களே தான் சுயமாக சிந்தித்து தீர்மானிக்க வேண்டும். சாதனையை மேற்கொண்ட பின்னர் மருந்து எடுத்துக் கொள்வது இந்த சாதனையின் நோய் தீர்க்கும் திறனில் உங்களுக்கு நம்பிக்கை வரவில்லை என்றாகிறது. நம்பினால் மருந்து எதற்கு? ஆனால் உங்கள் ஷின்ஷிங் தரத்தை சரிவர காத்து வரவில்லை என்றால் பிரச்சினைகள் எழுந்தவுடன் லீ ஹோங்ஜு தான் என்னை மருந்துகள் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டாம் என்றார் என்பீர்கள். ஆனால் லீ ஹோங்ஜு உங்கள் ஷின்ஷிங் தரத்தை உயர்வாக வைத்திருப்பதில் கண்டிப்பாக இருக்கும்படி கூறியதை நீங்கள் செய்தீர்களா? உண்மையான சாதகர்களின் உடலில் இருப்பவை சாதாரண உடல்களில் இருப்பவை போன்ற வையல்ல. சாதாரண மக்களின் நோய்கள் உங்கள் உடலை அண்ட விட மாட்டோம். உங்கள் உள்ளம் தார்மீக நெறியில் நிற்குமானால் உண்முக சாதனை நோய் தீர்க்க வல்லது என்ற நம்பிக்கை

இருக்குமானால் மருந்துகளை நிறுத்தி விடலாம். கவலைப்பட வேண்டாம். சிகிச்சை எதுவும் எடுத்துக் கொள்ளத் தேவையில்லை. உங்கள் நோய்கள் தீர்க்கப் பட்டு விடும் என்பது திண்ணம். நாளுக்கு நாள் நீங்கள் எல்லோரும் நலம் பெற்று முன்னேறி வருகிறீர்கள், அல்லவா? ஏனெனில், என் நியதிச் செறிவுடல்கள் உங்கள் பலரின் உடல்களைச் சீராக்கும் பொருட்டு மும்முரமாக வேலை செய்து வருகின்றன. அவை இவ்வாறு உங்களுக்கு உதவி புரிகின்றன. சாதனை புரியும் போது உங்கள் மனம் திடமில்லாமல் இருந்தாலோ அவநம்பிக்கை கொண்டிருந்தாலோ அல்லது 'இதையும் முயன்று பார்ப்போமே' என்ற மனப்பான்மையுடன் இருந்தாலோ உங்களால் எதையும் அடைய முடியாது. உங்களுக்கு புத்தர்கள் மீது நம்பிக்கை இருக்கிறதா இல்லையா என்பது உங்கள் மெய்ஞானத் தகுதியையும் பிறவிப் பண்பையும் பொறுத்தது. மானிடக் கண்களுக்கு தெரியும் வண்ணம் ஒரு புத்தர் இங்கே தோன்றுவாரானால் எல்லோருமே அவரிடம் புத்த தர்மம் பயில முந்துவார்கள். நீங்களாகவே மன மாற்றம் கொள்ள வேண்டும் என்ற பேச்சுக்கே இடமில்லை அப்போது. முதலில் நம்ப வேண்டும். பிறகு தான் அறிய முடியும்.

கே: சிலர் ஆசானையும் அவரது சீடர்களையும் நோய் தீர்க்க வருமாறு அழைக்க விரும்புகிறார்கள். அதற்கு சம்மதிப்பீர்களா?

ப: நான் வெளிப்படையாக பொதுமக்களிடையே வந்தது நோய்களை நீக்குவதற்காக அல்ல. மனிதர் என்று இருந்தால் அங்கு நோய்களும் இருக்கத் தான் செய்யும். என் வார்த்தைகளை சிலரால் புரிந்து கொள்ளவே முடிவதில்லை. ஆனால் நான் மேற்கொண்டு விவரிக்கப் போவதில்லை. பௌத்த பிரிவின் சாதனை முறைகள் எல்லா உயிர்களையும் உய்விப்பதற்கானவை. நோய்களை குணமாக்குவதில் தவறில்லை. சிகிச்சை அளிக்க நாம் ஏற்றுக் கொண்டது ஆன்மீக சாதனையை ஊக்குவிப்பதற்காக மட்டுமே. நான் மக்களிடையே இப்பொழுது தான் அறிமுகமாகியுள்ளேன். அதனால் அனேகம் பேர் என்னை அறிந்திருக்க வாய்ப்பில்லை. என்னுடைய உரைகளைக் கேட்கவும் அதிகம் பேர் வராமலிருக்கக்

கூடும். அதனால் ஆலோசனை கூறி நோய்களை குணப்படுத்துவதன் மூலம் ஃபாலுன் கோங் சாதனையின் மகத்துவத்தை மக்கள் கவனிக்கச் செய்ய முடிகிறது. இவ்வாறு பிரபலப்படுத்துவது நல்லதொரு வரவேற்பைப் பெற்றுள்ளது. எனவே நோய் தீர்க்கும் ஒரே நோக்கத்துடன் செயல்படவில்லை. சக்தி வாய்ந்த கோங் பயன்படுத்தி நோய்களை தொழில் ரீதியாக குணப்படுத்துவதற்கு அனுமதி கிடையாது. இவ்வுலகு கடந்த நியதிகளை இவ்வுலகத்து நியதிகளுக்குப் பதிலாக உபயோகிப்பது தடை செய்யப்பட்டுள்ளது. அவ்வாறு செய்வது சமுதாயத்தை குலைக்கும். ஏற்படும் விளைவுகள் நன்றாக இருக்காது. உண்முக சாதனையை ஏற்றுக் கொண்ட சாதகர்கள் பால் உள்ள பொறுப்பின் காரணமாக நாம் உங்கள் உடல்களை நோயற்ற நிலைக்கு வரும் வரை சீரமைக்க வேண்டியுள்ளது. அப்போது தான் உங்களால் உயர்நிலைக்கான சாதனை புரிய முடியும். சாதனை புரிவதில் முனைந்திராமல் நீங்கள் நோய் பற்றியே கவலைப்பட்டவாறு இருந்தால், எதுவும் வெளிப்படையாகச் சொல்லாவிட்டாலும் கூட என் நியதிச் செறிவுடல்களுக்கு உங்கள் எண்ணம் புரிந்து விடும். கடைசியில் எதையுமே உங்களால் அடைய முடியாது. வகுப்பு நடத்தும் போதே நாம் உங்கள் உடல்களை ஏற்கனவே சீரமைத்து விட்டோம். ஆனால் அது சாதகராக இருப்பதற்காக மட்டுமே செய்யப் பட்டது. நான் வகுப்பின் நடுவே உங்கள் சிகிச்சையைத் தொடங்கி அதற்காகப் பணம் வசூல் செய்ய மாட்டேன். அது போன்ற வழக்கம் எம்மிடம் கிடையாது. உங்கள் நோய்கள் இன்னும் குணமாகாவிட்டால் அது உங்கள் மெய்ஞானத் தகுதியைப் பொறுத்த விஷயம். கடும் நோய்க்கு ஆளானவர் என்று நாம் எவரையும் விலக்கி விடுவதில்லை. சிகிச்சையின் எதிர்வினை உடலில் வெளிப்படையாகத் தெரியாமல் போகலாம். எனினும் அது சக்தி வாய்ந்தது. சில சமயம் ஒரே தடவையில் குணம் ஆகாமல் போகலாம். என்றாலும் நாம் முடிந்த வரை செய்துள்ளோம். இதற்கு நாம் பொறுப்பேற்கவில்லை என்று அர்த்தமில்லை. நோயின் தீவிரம் அப்படிப் பட்டது. நீங்கள் வீட்டிற்கு சென்று சாதனையைத் தொடருங்கள். பூரண நலன் அடையும் வரை நாம்

உங்களை குணப்படுத்திய வண்ணமே இருப்போம். எனினும் இது போன்றவர்கள் மிகவும் குறைவே.

கே: சாதனை பயிலும் போது அமைதி நிலையை எப்படி அடைவது? உடற்பயிற்சிகளை செய்யும் போது வேலை பற்றிய பிரச்சினைகளை நினைத்தால் அது பற்றுதல் என்றாகுமா?

ப: சொந்த ஆதாயம் பற்றிய விஷயங்களை லேசாக எடுத்துக் கொண்டு எந்நேரமும் தெளிந்த தூய மனநிலை கொண்டிருக்க வேண்டும். சோதனைகள் எப்போது வரப் போகின்றன, அவை எத்தகையானவை என்று தெரிந்து கொண்டு அதற்கு ஆயத்தமாக இருந்தால் அவை சோதனைகளே அல்ல. சோதனைகள் எங்கிருந்தோ திடீரென்று தான் தோன்றும். நீங்கள் உறுதியுடன் இருந்தால் நிச்சயமாக அவற்றை சமாளித்து விடுவீர்கள். இப்படித்தான் உங்கள் ஷின்ஷிங் மதிப்பிடப் படும். உங்கள் பற்றுதல்கள் எல்லாம் அறவே நீங்கி, ஷின்ஷிங் மேம்பாடடைந்து, பிறருடன் போட்டியும் சண்டையும் போடும் மனப்போக்கைக் களைந்து, பகைமையும் காழ்ப்புணர்ச்சியும் மறந்து போய், எண்ணங்கள் எல்லாம் தூய்மையானால் தான் நீங்கள் அமைதி நிலையை அடையும் திறமையைப் பற்றிப் பேச முடியும். அப்போதும் சாந்த நிலை கைவராவிடில் உங்களையே ஒரு இரண்டாம் நபரைப் போலக் கருதி அந்த எண்ணங்களெல்லாம் வேறொரு நபருடையவை போல எடுத்துக் கொள்ளவும். எத்தனை விதமான எண்ணங்கள் இருந்தாலும் அவற்றை விட்டு விலகி நின்று அவை தம் போக்கில் போகும்படி விடவும். சிலர் புத்த நாமத்தை தொடர்ந்து உச்சரிக்கவோ அல்லது எண்ணிக்கையை வரிசையாகச் சொல்லிக் கொண்டிருக்கவோ வேண்டும் என்கிறார்கள். இவையெல்லாம் சாதனையில் பயன்படுத்தப்படும் பலவித யுக்திகளே. நமது பயிற்சியில் ஏதாவது ஒன்றில் மனதைக் குவிக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை. ஆனால் நாம் சாதனை செய்கிறோம் என்கிற பிரக்ஞை இருக்க வேண்டும். பணியிடத்துப் பிரச்சினையைப் பற்றிய எண்ணங்கள், சொந்த விருப்பு வெறுப்பைச் சேர்ந்த தல்லாமலும் பற்றுதல் கொள்ளாமலும் இருந்தால் அதில்

தவறில்லை. இதை நன்கறிந்த துறவி ஒருவரை எனக்குத் தெரியும். அவர் ஒரு ஆலயத்தின் பூசாரியாக பணி செய்வதால் அவருக்குப் பல பொறுப்புகள் உண்டு. ஆனால் தியானத்தில் அமர்ந்ததுமே அவர் தன்னை எல்லாவற்றிலிருந்தும் விடுவித்துக் கொள்வார். அவர் அவற்றைப் பற்றி நினைக்கவே மாட்டார் என்பது உறுதி. இது ஒரு திறன். தீவிரமாக பயிற்சி செய்யும் போது மனதில் எதுவுமே இருக்காது, தன்னைப் பற்றிய சிந்தனையோ கருத்துகளோ எதன் சுவடும் இருக்காது. பணியைப் பற்றிய சிந்தனையில் உங்கள் தன்னலம் சார்ந்த விஷயம் எதுவும் இல்லாத பட்சத்தில் நீங்கள் நன்றாகவே செயல்படுவீர்கள்.

கே: பயிற்சியின் போது கெட்ட எண்ணங்கள் தோன்றினால் என்ன செய்ய வேண்டும்?

ப: சிலருக்கு பயிற்சியில் அவ்வப்போது கெட்ட எண்ணங்கள் வரலாம். இப்பொழுது தானே நீங்கள் பயிற்சியைத் தொடங்கி இருக்கிறீர்கள். எடுத்த எடுப்பிலேயே உயர்ந்த நிலைக்கு எட்டிவிட முடியாது. நாமும் உங்களிடம் உயர்நிலைக்கான தகுதியை இப்போதே எதிர்பார்க்கவில்லை. இப்போதிலிருந்தே மனதில் ஒரு தீய எண்ணம் கூட எழாமல் இருக்க வேண்டுமென்பது நடைமுறையில் சாத்தியமில்லை. படிப்படியாகத் தான் இதை சாதிக்க வேண்டும். ஆரம்பத்தில் இது பரவாயில்லை. ஆனால் எண்ணங்களைத் தறி கெட்டோட விடக்கூடாது. காலப் போக்கில் மனம் உயர் நிலைக்குச் செல்லும். நீங்கள் தாஃபா என்னும் மகா மார்க்க சாதனையை ஏற்றுக் கொண்டிருப்பதால் உங்கள் தரம் உயர்வாகவே இருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இந்த வகுப்பு முடிந்த பிறகு நீங்கள் ஒரு சாதாரண மனிதரல்ல. உங்களுடன் எடுத்துச் செல்லும் விஷயங்கள் தனிச் சிறப்புடையவை என்பதால் உங்களுடைய அகப்பண்பை உயர்வாக வைத்துக் கொள்வதில் கண்டிப்பாக கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

கே: எனக்குப் பயிற்சி செய்யும் போது தலையும் வயிறும் சுற்றுவது போல உள்ளது. மார்புப் பகுதியில் ஓர் உபாதையும் உள்ளது.

ப: ஃபாலுன் சுழற்சியின் ஆரம்ப கட்டம் இது. எதிர்காலத்தில் இந்த அறிகுறிகள் உங்களுக்கு இருக்காது.

கே: நாம் பயிற்சி செய்யும்போது சிறிய விலங்குகள் ஈர்க்கப் படுகின்றன. இதற்கு என்ன செய்ய வேண்டும்?

ப: எந்த வகையான சாதனைப் பயிற்சியும் சிறு விலங்குகளை ஈர்க்கவே செய்யும். அவற்றை பொருட்படுத்த வேண்டாம். அவ்வளவே. அது ஏனென்றால் நேர்மறை சக்திக்களம் ஏற்படுகிறது. குறிப்பாக, பௌத்த பிரிவின் கோங்கில் எல்லா உயிர்களுக்கும் பயன் தரும் விஷயங்கள் அடங்கியுள்ளன. நம் ஃபாலுன் கடிகாரப் போக்கில் சுழல்கையில் நமக்கும், எதிர்ப்புறமாக சுழல்கையில் பிறருக்கும் நன்மை உண்டாகிறது. இவ்வாறு மாறி மாறி சுழல்வதால் நம்மை சுற்றி உள்ள எல்லாம் நலம் பெறும்.

கே: (மூன்றாவது பயிற்சியாகிய) பிரபஞ்சத்தின் இரு துருவங்களையும் ஊடுருவும் பயிற்சியில் ஒரு கை மேலும் கீழும் சென்று வந்தால் ஒருமுறை என்று கணக்கிட வேண்டுமா? (முதலாம் பயிற்சியான) புத்தர் ஆயிரம் கரங்களைக் காட்டும் பயிற்சி செய்யும் போது கையை நீட்டுகையில் என் உருவம் மிகவும் பெரிதாகவும் உயரமாகவும் இருப்பதாகக் கற்பனை செய்து கொள்ள வேண்டுமா?

ப: ஒவ்வொரு கையும் ஒருமுறை மேலே ஏறி கீழே இறங்கினால் ஒருமுறை என்று கணக்கிடப்படும். புத்தர் ஆயிரம் கரங்களைக் காட்டும் பயிற்சி செய்யும் போது உங்களைப் பற்றி எதுவும் நினைக்க வேண்டாம். இயல்பாகவே நீங்கள் உயரமாகவும் பெரிதாகவும் உணருவீர்கள். சுவர்க்கத்துக்கும் பூமிக்கும் இடையே நீங்கள் ஒரு மாபெரும் வியக்தியாக இருக்கும் ஒரு உணர்வே போதும். அப்படியே நின்று கொண்டிருப்பதே போதும். வேண்டுமென்றே அந்த உணர்ச்சியை வரவழைக்கும் வேட்கை கூடாது. அப்படி செய்வதும் ஒரு பற்றுதலாகி விடும்.

கே: கால்களை மடக்கி பத்மாசனத்தில் அமர முடியாவிட்டால் தியானப் பயிற்சியை எப்படிச் செய்வது?

ப: கால்களை மடக்க முடியாவிடில் நாற்காலியின் விளிம்பில் அமர்ந்தும் தியானம் பயிலலாம். பலனில் எந்த வித்தியாசமும் இராது. ஆனால் நீங்கள் சாதகராதலால் கால்களை மடக்கப் பழக்கி பத்மாசனத்தில் அமரும்படிச் செய்ய வேண்டும். கால்களை மடக்கப் பழகும் போது நாற்காலியின் விளிம்பில் உட்காரவும். இறுதியில் உங்களால் மடக்க முடியும்.

கே: நம் குடும்பத்தினர் தவறுகள் செய்தால், ஜென்-ஷான்-ரென் படி நடந்து கொள்ளவில்லையென்றால் நாம் என்ன செய்வது?

ப: உங்கள் குடும்பத்தினர் ஃபாலுன் கோங் சாதகராக இல்லாத பட்சத்தில் இது பிரச்சினை இல்லை. உங்களை பண்படுத்திக் கொள்வதே முக்கியம். பிரச்சினைகளை பெரிதுபடுத்தாமல் உங்களை பண்படுத்திக் கொள்வதில் முனையவும். நீங்கள் சிறிது விட்டுக் கொடுக்கவும் தான் வேண்டியிருக்கும். முயற்சி முழுவதையும் உங்கள் மீதே செலுத்தவும்.

கே: அன்றாட வாழ்க்கையில் சில சமயம் தவறு செய்து விடுகிறேன். அதன் பிறகு வருந்துவேன். ஆனால் மீண்டும் அதே தவறு நிகழ்ந்து விடுகிறது. என் ஷின்ஷிங் மிகக் கீழ்நிலையில் இருப்பதாக அர்த்தமா?

ப: கேள்வியில் நீங்கள் இதைப் பற்றி எழுத முடிந்ததாலேயே ஏற்கனவே உங்கள் ஷின்ஷிங் தரம் முன்னேறியதாக ஆகிறது. உங்கள் தவறை நீங்கள் உணர்ந்துள்ளதையும் அது நிரூபிக்கிறது. சாதாரண மக்களுக்கு தாம் செய்யும் தவறு தெரிவதில்லை. நீங்கள் ஏற்கனவே அந்த நிலையை கடந்து விட்டதை இது காட்டுகிறது. முதல்முறை தவறு செய்தபோது ஷின்ஷிங்கைக் காக்கவில்லை. இது வளர்ச்சியின் இடையில் உள்ள நிலை. அடுத்த முறை இதே பிரச்சினை வரும்போது திருத்திக் கொள்ள முயற்சிக்கவும்.

கே: நாற்பது, ஐம்பது வயதைக் கடந்தவர்களாக இருப்பவர்கள் தலைக்கு மேல் மூன்று மலர்கள் இணையும் நிலையை அடைய முடியுமா?

ப: இதில் மனம், உடல் இரண்டையும் பண்படுத்துவதால் வயது ஒரு பொருட்டாகாது. நான் வகுத்துள்ள முறைப்படி நீங்கள் ஷின்ஷிங் தரத்தை பாதுகாத்து உண்முக சாதனையில் மனம் ஒன்றியிருக்கும் பட்சத்தில் பயிற்சி செய்யச் செய்ய ஆயுள் நீடித்துக் கொண்டே வரும். இதனால் உங்களுக்கு போதிய அவகாசம் கிடைத்து விடுகிறதல்லவா? ஆனால் ஒன்று: மனமும் உடலும் பண்படும் பயிற்சியின் தன்மையினால், ஆயுள் நீடிக்கப்பட்ட பின்னர் ஷின்ஷிங் குறித்த பிரச்சினை எழுந்தால் உடனே உங்கள் உயிர் ஆபத்துக்குள்ளாகும். சாதனை செய்வதற்காகவே உங்கள் ஆயுள் நீடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஆகவே ஷின்ஷிங் தடம் மாறி விட்டால் உடனேயே உயிருக்கு ஆபத்தாகும்.

கே: வலிமையோடு ஆனால் மென்மையான என்ற விளைவை அடைவதற்கு நாம் சக்தியின் அளவை எப்படி சமாளிப்பது?

ப: இதை நீங்களே தான் கண்டறிந்து கொள்ள வேண்டும். உதாரணமாக, நாம் பெரிய கையசைவுகளைச் செய்யும் போது கரங்கள் மிக மென்மையாக அசைவது போல் தோன்றும். ஆனால் அந்த அசைவுகள் மிகுந்த பலத்துடன் செய்யப்படுகின்றன. முன் கைக்கும் மணிக்கட்டுக்கும் இடையிலும் மற்றும் விரல்களுக்கு நடுவேயும் சக்தி வீரியத்துடன் இருக்கும். எனினும் பார்ப்பதற்கு அவை மிக மென்மையாகவே தோன்றும். இதுதான் வலிமையோடு ஆனால் மென்மையான எனப்படுவது. உங்களுக்காக நான் கையசைவுகளை செய்து காட்டிய போதே அதை உங்களுக்கெல்லாம் அளித்து விட்டேன். பயிற்சியின் போது கவனித்துப் பார்த்து படிப்படியாக உணர்ந்து கொள்ளவும்.

கே: ஆண் பெண்ணிடையே உறவு தேவையில்லை என்பது உண்மை தானா? இளம் வயதினர் விவாகரத்து செய்து கொள்ள வேண்டுமா?

ப: பாலியல் இச்சை பற்றி முன்பே விவாதிக்கப் பட்டுள்ளது. உங்கள் தற்போதைய நிலையில் எல்லோரும் பிசுஷுக்களாகவோ பிசுஷுணிகளாகவோ மாற வேண்டும் என்று நாம் சொல்ல வில்லை. நீங்களே தான் அவ்வாறு சொல்லிக் கொள்கிறீர்கள். பாலுறவில் உள்ள பற்றுதலை விட்டு விட வேண்டும் என்பது தான் முக்கியம். உங்களால் விட முடியாத எல்லா பற்றுதல் களையும் விட்டாக வேண்டும். சாதாரண மனிதருக்கு இதுவும் ஒருவகை பற்றுதல். சாதகருக்கு இது அகற்ற வேண்டிய பற்று. இதற்கு அதிக முக்கியத்துவம் அளிக்கலாகாது. சிலர் இதில் தீவிர நாட்டம் கொள்வார்கள், அவர்களுடைய மனதில் இந்த எண்ணங்களே நிரம்பி இருக்கும். சராசரி மக்களைக் காட்டிலும் அவர்களிடம் ஆசை அதிகமாக உள்ளது. இது சாதகர்களுக்கு கண்டிப்பாக பொருந்தாது. நீங்கள் சாதனை செய்கிறீர்கள், ஆனால் உங்கள் குடும்பத்தினர் செய்வதில்லை. எனவே நீங்கள் சாதாரண வாழ்க்கை மேற்கொள்வதில் தற்போது தடை எதுவுமில்லை. சாதனையில் உயர்நிலைக்கு முன்னேறும்போது என்ன செய்ய வேண்டுமென்பது உங்களுக்கே தெரியும்.

கே: தியானத்தில் அமர்ந்திருக்கும் போது தூக்கம் வந்தால் பரவாயில்லையா? நான் என்ன செய்வது? சில சமயங்களில் மூன்று நிமிடங்கள் போல எனக்குத் தன் நினைவே இல்லாமல் போய் விடுகிறது. என்ன நடக்கிறதென்றே தெரிவதில்லை.

ப: சரியல்ல, தூங்குவது சரியல்ல. பயிற்சியின் போது எப்படித் தூங்கலாம்? தியானத்தின் போது தூக்கம் வருவது ஒரு வகையில் அரக்கனின் குறுக்கீடு தான். தூங்கி வழிவது கூடாது. ஒருவேளை உங்கள் கேள்வியில் பிரச்சினையை சரியாகக் கூறவில்லையோ? மூன்று நிமிடங்களுக்கு தன்னை மறந்த நிலையில் இருப்பது தவறாகாது. சாந்த நிலையை (டிங்) அடையும் சிறப்புத் திறன் உடையவருக்கு இது போல் தன்னை மறந்த நிலை வருவது சகஜம் தான். ஆனால் நீண்ட நேரம் அப்படி இருப்பது பிரச்சினையாகி விடும்.

கே: பரிபக்குவ நிலையைப் பெற்று விட வேண்டும் என்ற உறுதியுடன் யார் இருந்தாலும் அவர் அதை அடைவார் என்பது உண்மை தானா? அவரது பிறவிக் குணம் தாழ்வாக இருந்தாலுமா?

ப: அது உங்கள் உறுதி எத்தகையது என்பதைப் பொறுத்தது. எந்த அளவுக்கு நீங்கள் உறுதி பூண்டிருக்கிறீர்கள் என்பது இதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கும். பிறவிக்குணம் தாழ்ந்திருந்தாலும் கூட மனவுறுதியையும் மெய்ஞானத் தகுதியையும் பொறுத்துள்ளது எல்லாம்.

கே: எனக்கு சளியோ காய்ச்சலோ இருக்கும் போது பயிற்சி செய்யலாமா?

ப: இந்த வகுப்பை முடித்த பிறகு உங்களுக்கு நோயே வராது என்று நான் சொல்கிறேன். உங்களால் நம்ப முடிவதில்லை. சில சமயம், சளி அல்லது காய்ச்சல் போன்ற அறிகுறிகள் நம் சீடர்களிடம் காண்பது ஏன்? ஒரு சோதனையையும் இன்னலையும் கடப்பது தான் அது. வேறொரு படிநிலைக்கு முன்னேற வேண்டியதைத் தான் அது காட்டுகிறது. இது அவர்களுக்குத் தெரியும். அதை பொருட்படுத்தாமல் கடந்து சென்று விடுகிறார்கள்.

கே: கர்ப்பிணிகள் ஃபாலுன் கோங் பயிற்சி செய்யலாமா?

ப: அதில் எந்த சிக்கலும் இல்லை. ஃபாலுன் வேறொரு பரிமாணத்தில் தான் பொருத்தப்படுகிறது. கர்ப்பிணிகளுக்கு கேடு விளைவிக்கக் கூடிய துரிதமான அசைவுகள் எதுவும் நம் பயிற்சியில் இல்லை. அவர்களுக்கு இதனால் நன்மையே உண்டாகும்.

கே: ஆசான் எங்களை விட்டு வேறிடம் சென்றால் இடைப்பட்ட தூரம் பிரிவை ஏற்படுத்துமா?

ப: இப்படித் தான் பலரும் நினைக்கிறார்கள். “ஆசான் பெய்ஜிங்கில் இல்லையே? நாம் என்ன செய்வது?” மற்ற எந்த வகை பயிற்சி செய்தாலும் இதே போலத் தானே. ஆசிரியர் எப்போதும் மாணவர்களை கண்காணித்துக் கொண்டே இருக்க

முடியுமா? உங்களுக்கு (ஃபா) நியதியைக் கற்றுக் கொடுத்தாகி விட்டது. தாற்பரியங்களையும் கோட்பாடுகளையும் கற்றுக் கொடுத்தாகி விட்டது. உடற்பயிற்சிகளையும் கற்றுக் கொடுத்தாகி விட்டது. எல்லா விஷயங்களையும் கிரமமாக உங்களுக்கு அளித்தாயிற்று. பயிற்சி செய்வதெல்லாம் இனி உங்கள் கையில் தான் இருக்கிறது. நான் அருகில் இருக்கும் போது தான் நன்றாகச் செய்ய முடியும் என்றோ இல்லாவிட்டால் முடியாது என்றோ சொல்ல முடியாது. உதாரணமாக, சாக்கியமுனி மறைந்து இரண்டாயிரம் ஆண்டுகளுக்கும் மேலாகி விட்டது. புத்தமத சாதகர்கள் இன்றும் வேறு எண்ணத்திற்கே இடம் கொடாமல் சாதனை செய்த வண்ணமே இருக்கிறார்கள். சாதனை செய்வதும் செய்யாததும் அவரவர் தனிப்பட்ட விஷயம்.

கே ஃபாலுன் கோங் பயிற்சியின் விளைவு பீகூ⁵⁰ என்னும் உணவில்லாத் தவ முறையில் முடியுமா?

ப: இல்லை. பீகூ என்பது ஆதிமகா டாவ் பிரிவின் சாதனை மார்க்கமாகும். புத்த மதத்திற்கும் டாவ் மதத்திற்கும் முற்பட்ட காலத்திலேயே, அதாவது மதங்கள் எல்லாம் தோன்றுவதற்கு முன்பிருந்தே இருந்து வந்தது அது. தனிமையில் செய்யப்படும் ஏகாந்தத் தவ முறை அது. ஆதிமகா டாவ் பிரிவின் காலத்தில் துறவி மடங்களோ ஆலயங்களோ கிடையாது. மனித நடமாட்டம் இல்லாத மலைப் பிரதேசங்களில் சாதனை செய்ய வேண்டியிருந்த தால் உணவு கிடைக்க வழியில்லை. ஆறு மாதமோ ஒரு வருடமோ தனிமையில் ஆறு மாதங்கள் முதல் ஓராண்டு வரை இடம் பெயராமல் சாதனை செய்ய வேண்டியிருந்ததால் அவர்கள் இந்த முறையை கையாண்டனர். இன்றைய நமது சாதனைக்கு பீகூ தேவையில்லை. ஏனெனில் அது ஒரு குறிப்பிட்ட சூழ்நிலையின் தேவைக்காக ஏற்பட்டது. நிச்சயமாக அது ஒரு அற்புத ஆற்றல் அல்ல. சிலர் அந்த முறையைக் கற்பிக்கிறார்கள். உலக

⁵⁰ பீகூ: உணவும் நீரும் மறுத்து செய்யப்படும் பண்டைய தவ முறை. தானிய உணவைத் தவிர்த்தல் என்பது இதன் நேரடி அர்த்தம்.

முழுவதிலுமுள்ள மக்கள் யாருமே உணவு கொள்ளாவிடில் அது சாதாரண மனித சமூகத்தின் வாழ்வைப் பாதித்து பிரச்சினையாகி விடும். யாருமே உண்ணவில்லையானால் அது மனித சமுதாய மாகுமா? அது கூடாது. அது சரியான வழியல்ல.

கே: இந்த ஐவகை உடற்பயிற்சிகள் எங்களை எந்தப் படிநிலை வரை அழைத்துச் செல்லும்?

ப: இந்த ஐவகை உடற்பயிற்சிகள் மிக உச்சமான படிநிலையில் உங்களை சாதனை செய்ய வைக்கும். எந்த நிலைக்காக பயிற்சி செய்கிறோம் என்பதை உரிய தருணத்தில் நீங்களே நிச்சயம் அறிவீர்கள். ஃபாலுன் கோங் எல்லைகள் அற்றது. எனவே, அந்த குறிப்பிட்ட நிலையை அடைந்ததும் மற்றுமொரு முன்விதிப் பயணம் உங்களுக்காக அமைத்துத் தரப்படும். மேலும் ஒரு உயர்நிலையை தாஃபா என்னும் மகா மார்க்கத்தில் அடைவீர்கள்.

கே: ஃபா சாதகரைப் பண்படுத்திக் கொண்டே இருக்கிறது. பாலுன் இடையறாது சுழன்று கொண்டே இருப்பதால் நாங்கள் பயிற்சி செய்ய வேண்டியதில்லை என்று அர்த்தமாகுமா?

ப: இதில் பயிற்சி செய்வதென்பது மடாலயங்களில் சாதனை செய்வதிலிருந்து வேறுபட்டது. சொல்லப் போனால், மடாலயங்களில் சாதனை செய்யும் போதும் நீங்கள் தியானத்தில் அமர வேண்டியது அவசியம் தான். அது ஒரு திறன், அதைச் செய்யப் பழக வேண்டும். எந்த பயிற்சியையுமே மேற்கொள்ளாமல் எனக்கு கோங் உண்டாக வேண்டும், என் தலைக்கு மேல் அது வளர்ந்தோங்க வேண்டுமென்று நீங்கள் விரும்ப முடியாது. அப்படியானால் உங்களை சாதகர் என்று எப்படிச் சொல்ல முடியும்? எந்த சாதனை முறைக்குமே அதன் மரபுப்படி நியமங்கள் உண்டு. பயிற்சி மூலமாகத் தான் அவற்றை அடைய முடியும்.

கே: வேறு சாதனை முறைகளைப் பழகுவவர்கள், “மனதின் முனைப்பு இல்லாமல் செய்யப்படும் பயிற்சி சாதனையே அல்ல” என்கிறார்களே, அது சரியா?

ப: பலவிதமான கருத்துகள் சொல்லப்படலாம். ஆனால் யாருமே நான் மகா மார்க்கத்தை (தாஃபா) உங்களுக்காகத் திறந்து விட்டதைப் போல செய்ததில்லை. மன முனைப்பை உபயோகித்து செய்யப்படும் பயிற்சி உயர்நிலை சாதனையாக இருக்க முடியாதென்பது பெளத்த பிரிவினரின் கருத்து. மன முனைப்புடன் செய்யப்படும் சாதனை முறை என்பது அங்க அசைவுகளுடன் கூடிய பயிற்சியை குறிப்பது அல்ல. தியானமும் கைகளை இணைப்பதும் கூட அங்க அசைவுகளோடு சேர்த்தி தான். எனவே அசைவுகளின் அளவோ எண்ணிக்கையோ பொருட்டல்ல. 'நோக்கம்' அல்லது 'நோக்கமின்மை' என்பது தான் மனம் சார்ந்தது. ஒன்றை நாட்டமுறுவதும் நோக்கத்துடன் இருப்பதும் பற்றுதல்களே. இதுவே இதன் பொருள்.

கே: ஷின்ஷிங்கும் டெ வும் இணையானது அல்ல. டெ ஒருவரின் நிலையை நிர்ணயிக்கிறது என்கிறீர்கள்; ஆனால் ஷின்ஷிங் தான் ஒருவரின் கோங் தரத்தை நிர்ணயிக்கிறது என்றும் சொல்கிறீர்கள். இவை ஒன்றுக்கொன்று முரண் ஆனவையா?

ப: நீங்கள் சரியாகக் கேட்கவில்லை போலும். ஷின்ஷிங் என்பது பல விஷயங்களை உள்ளடக்கிய பரந்ததொரு கொள்கை. இதில் டெ வும் அடங்கும். சகிப்புத் தன்மை, துன்பங்களைத் தாங்கிக் கொள்ளும் தன்மை, மெய்ஞானத் தகுதி, போராட்டங்களை சமாளிக்கும் விதம் போன்றவை எல்லாம் ஷின்ஷிங் சம்பந்தமான விஷயங்களே. டெ எனும் வெண்பொருள் கோங் ஆக உருமாற்றம் பெறுவதும் அதில் அடங்கியுள்ளது. உங்களுக்கு எவ்வளவு டெ உள்ளது என்பது உங்களுக்கு எவ்வளவு கோங் இருக்கிறது என்பதைக் காட்டாது. மாறாக, எதிர்காலத்தில் டெ உருமாறி எவ்வளவு கோங் பெறக்கூடும் என்பதையே அது காட்டுகிறது. சோதனைகளைக் கடந்து ஷின்ஷிங் மேம்பட்டால் தான் டெ கோங்காக மாறும்.

கே: என் குடும்பத்தில் ஒவ்வொருவரும் வெவ்வேறு சாதனை முறையைப் பின்பற்றுகிறார்கள். அதனால் எங்களிடயே இடைஞ்சல் விளையுமா?

ப: ஆகாது. ஃபாலுன் கோங்கைப் பொறுத்தவரை ஆகாது. ஆனால் மற்ற பயிற்சிமுறைகள் ஒன்றுக்கொன்று இடையூறு செய்யுமா என்று எனக்குத் தெரியாது. நம் ஃபாலுன் கோங்கிற்கு எதுவும் இடையூறு செய்ய முடியாது. உங்களால் குடும்பத்தினருக்கு நன்மையே உண்டாகும். ஏனெனில் நீங்கள் ஒரு தார்மீக நெறியில் சாதனை புரிகிறீர்கள். வழி தவறிச் செல்ல மாட்டீர்கள்.

கே: சமூகத்தில் சங்கிலித் தொடர் கடிதங்கள் போன்ற பல்வேறு பழக்கங்கள் நிலவுகின்றன. இவற்றை நாம் எப்படிக் கையாள்வது?

ப: இதெல்லாம் வெறும் ஏமாற்று என்பேன் நான். நீங்கள் அந்த கடிதப்படி பதிலெழுதக் கூடாது. என்ன ஒரு அற்பத்தனம்! நீங்கள் அதை ஒதுக்கி விடவும். ஒரு பார்வையிலேயே இது தார்மீகமானதா இல்லையா என்று கண்டுகொள்ள முடியுமே. நமது நெறி, ஷின்ஷிங் பண்பாடு பற்றிய உறுதியான விதிமுறைகளைக் கொண்டது. சில சீகோங் ஆசான்களை சீகோங் வணிகர்கள் என்றே சொல்லலாம். ஏனெனில் அவர்கள் சீகோங்கை பணத்திற்காக பண்டமாற்று செய்கிறார்களே. இதுபோன்றவர்களிடம் பிறருக்கு கற்றுத் தர உண்மையான எதுவும் கிடையாது. அப்படியே ஏதோ சிறிது இருந்தாலும் அது உயர்நிலைக்கானதாக இருக்காது. அதில் சில தீயவையாகவும் இருக்கக் கூடும்.

கே: ஃபாலுன் கோங் மாணாக்கர்கள் ஏற்கனவே மடாலய ஆசாரப்படி புத்தமதத்திற்கு மாற்றப்பட்டவர்களாக இருந்தால் என்ன செய்ய வேண்டும்? அவர்கள் மதத்தை கைவிட்டு விட வேண்டுமா?

ப: நமக்கு அது பொருட்டே அல்ல. ஏற்கனவே ஆசாரப்படி புத்தமதத்திற்கு மாற்றப்பட்டிருந்தாலும் அது வெறும் சடங்கு தான்.

கே: எங்களில் பலருக்கு பயிலத் தொடங்கியது முதல், தலை வீக்கம் கண்டது போலவும் தலை சுற்றுவது போலவும் இருக்கிறது.

ப: நீங்கள் புதிய மாணாக்கர்களாதலால் உங்கள் உடல் முழுவதுமாக சீரமைக்கப் பட்டிருக்காமல் இருக்கலாம். நான் வெளியிடும் சக்தி மிகவும் வலியது. நலக்கேடான சீ-சக்தி வெளியேறும்போது தலை வீங்கியது போல் ஆகும். உங்கள் தலையிலுள்ள நோயை நீக்கும் போது இது போல் நேரிடும். எவ்வளவு விரைவாக உங்கள் நோய் குணமாகிறதோ அந்த அளவுக்கு எதிர்வினை தீவிரமாக இருக்கும். ஏழுநாள் கருத்தரங்கு களை நாம் நடத்தியபோது சிலரால் அதைத் தாங்கிக் கொள்ள முடியவில்லை. இன்னும் குறுகிய காலமாக்கினால் மேலும் பிரச்சினையாகும். வெளியிடப்படும் சக்தி மிகவும் வலிமையுள்ளது என்பதால் விளைவும் தீவிரமாகி தலை மிகவும் வீங்கியது போலிருக்கும். பத்து நாள் கருத்தரங்கென்றால் நலம். தாமதமாகச் சேருபவர்களுக்கு விளைவு சிறிது பலமாகவே இருக்கும்.

கே: சாதனையில் ஈடுபட்ட பின்னர் புகை பிடிக்கலாமா? மது அருந்தலாமா? பணி நிமித்தமான சந்தர்ப்பத்தில் மது அருந்தும் சூழ்நிலை ஏற்பட்டால் என்ன செய்வது?

ப: நான் இந்த விஷயத்தை இப்படித்தான் பார்க்கிறேன். நமது பௌத்த பிரிவு சாதனை மதுவை விலக்கச் சொல்லுகிறது. குடியை விட்ட சில நாட்களுக்குப் பிறகு உங்களுக்கு மீண்டும் குடிக்க வேண்டும் போல் தோன்றலாம். படிப்படியாக நிறுத்தத் தான் வேண்டும். அதற்கு அதிக காலம் எடுத்துக் கொள்ளக் கூடாது. அப்படிச் செய்தால் அதற்குரிய தண்டனையை அனுபவிக்க வேண்டியதாகும். புகை பிடிப்பதை விடுவது உங்கள் மன உறுதியைப் பொறுத்தது. விட வேண்டும் என்று நினைத்தால் உங்களால் விட முடியும். சராசரி மனிதர்கள், “இன்று முதல் நான் புகை பிடிப்பதை நிறுத்தி விடுவேன்” என்று சொல்லிக் கொள்வார்கள். சிறிது நாட்களுக்கு மேல் அவர்களால் அதைத் தாக்குப் பிடிக்க முடியாது. அதன் பிறகு மீண்டும் நிறுத்த முனைவார்கள்.

இப்படியே நாட்கள் செல்லும். அவர்களால் முழுவதுமாக புகை பிடிப்பதை விடவே முடியாது. சாதாரண மக்கள் இவ்வலக வாழ்க்கை வாழ்கிறார்கள். சமூகத்தில் கலந்து பழகும் சந்தர்ப்பங்களை அவர்களால் தவிர்க்க முடியாது. ஆனால் ஏற்கனவே சாதனையை மேற்கொண்டு விட்ட பிறகு சாதாரண மனிதர் போல தம்மை எண்ணிக் கொள்ளக் கூடாது. மனக் கட்டுப்பாடு இருந்தால் உங்களால் இந்த இலக்கை அடைய முடியும். என்னுடைய சில மாணாக்கர்கள் இன்னமும் புகை பிடிப்பதுண்டு. அவர்கள் தாமாகவே விட்டு விட முடியும். ஆனால் வேறொருவர் அவருக்கு சிகரெட் தரும் போது மரியாதை காரணமாக அதை மறுக்க முடிவதில்லை. அவர்கள் புகை பிடிக்க விரும்பலாம். அதனால் புகையை நிறுத்தினால் தவிப்பாக இருக்கும். ஆனால் மீண்டும் புகை பிடித்தால் ஓர் அசௌகரியம் ஏற்படும். நீங்கள் சுய கட்டுப்பாட்டைப் பழக வேண்டும். மக்கள் தொடர்பு சார்ந்த துறைகளில் இருப்பவர்களுக்கு மதுபானத்துடன் விருந்தினரை உபசரிக்க வேண்டிய கட்டாயம் இருக்கும். இது ஒரு பிரச்சினை தான். இயன்றவரை மிதமாக குடிக்கவும் வேறு வழிகளில் இந்த பிரச்சினையை தீர்க்கவும் முயல வேண்டும்.

கே: எங்களால் ஃபாலுன் சுழல்வதை இன்னும் பார்க்க முடியாத போது அது வலமாகச் சுற்றுவது போல் நாம் நினைத்துக் கொள்ள, நிஜத்தில் அது இடமாகச் சுற்றிக் கொண்டிருந்தால் அதன் சுழற்சி பாதிக்கப்படுமா?

ப: ஃபாலுன் தானியங்கியாகச் சுழல்கிறது. உங்கள் மன முனைப்பு அதற்கு வழிகாட்ட வேண்டிய அவசியமில்லை. மீண்டும் வலியுறுத்துகிறேன்: மன முனைப்பை ஒருக்காலும் நாடாதீர்கள். உண்மையில் அது ஃபாலுனைக் கட்டுப்படுத்தாது. உங்கள் நோக்கத்தின் படி அதன் சுழற்சியை எதிர்த்திசைக்கு மாற்ற முடியுமென்று நினைக்காதீர்கள். உங்கள் அடிவயிற்றுப் பகுதியில் இடம் பெற்றுள்ள ஃபாலுன் மனமுனைப்பினால் கட்டுப்படாது. உங்கள் உடலை சீரமைப்பதற்காக வெளியே பயன்படுத்தப்படும் ஃபாலுனை ஒருவேளை நீங்கள் விரும்பும் திசையில் தெரிந்தே சுழல

வைக்கக் கூடும். ஆனால் அதைச் செய்யக் கூடாது. உள்நோக்கத் துடன் சாதனை பயில முடியாது. மன முனைப்புடன் சாதனை செய்தால் சாதகர் கோங்கை பண்படுத்துகிறார் என்றல்லவா ஆகி விடும்? ஃபாலுன் அல்லது நியதி (ஃபா) தான் சாதகரைப் பண்படுத்த வல்லது. மன முனைப்பின் மீதுள்ள பிடிப்பை ஏன் உங்களால் தளர்த்தவே முடியவில்லை? உயர்நிலைக்கான எந்த சாதனையையும், டாவ் பிரிவு சாதனையானாலும், மன நோக்கத் தினால் செலுத்த முடியாது.

கே: எந்த நேரத்தில் எந்த இடத்தில் எந்த திசை நோக்கிப் பயிற்சி செய்தால் ஃபாலுன் கோங்கில் நல்ல பலன் கிடைக்கும்? ஒரு நாளைக்கு எத்தனை முறை பயிற்சி செய்வது சரியானது? உணவிற்கு முன்னால் அல்லது பின்னால் செய்வது முக்கியமா?

ப: ஃபாலுன் உருண்டையாக, இந்தப் பிரபஞ்சத்தின் சிறிய வடிவமாக உள்ளதால் அது பிரபஞ்ச நியதியை ஒட்டியே செயல்படுகிறது. மேலும், பிரபஞ்சம் எப்போதும் இயங்கியவாறே இருக்கிறது. சாதகரைப் பண்படுத்தும் ஃபாவும் அப்படியே. நீங்கள் சாதனை செய்யாத போதும் அது உங்களை பண்படுத்துகிறது. வெளிப்படையாகத் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ள மற்ற எந்த சாதனை முறைகளிலோ தத்துவங்களிலோ இதுபோல் கிடையாது. எமது முறையில் மட்டுமே ஃபா சாதகரைப் பண்படுத்துகிறது. மற்ற மார்க்கங்கள் எல்லாம் டான் வழியை மேற்கொள்கின்றன. நம்முடைய முறையைப் போல் அல்லாமல், அவை நோக்கத்துடன் கோங் வளர்ப்பதிலும் டாணைப் பேணுவதிலும் முனைகின்றன. நமது சாதனை பயிற்சியை எந்த நேரத்தில் வேண்டுமானாலும் செய்யலாம். ஏனெனில் நீங்கள் பயிற்சி செய்யாத நேரத்திலும் கோங் உங்களை பண்படுத்திய வண்ணம் இருக்கிறது. குறிப்பாக எந்த நேரத்தையும் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டியதில்லை. கிடைக்கும் நேரத்தைப் பொறுத்து முடிந்த அளவு பயிலுங்கள். நமது உடற் பயிற்சிகளைச் செய்வதில் இது பற்றிய கண்டிப்பான நிபந்தனைகள் கிடையாது. ஆனால் ஷின்ஷிங் பற்றிய கட்டுப்பாடையிட நாம் வலியுறுத்துகிறோம். அத்துடன் நமது பயிற்சிகளுக்கு திசை

பற்றிய விதிமுறை எதுவும் இல்லை. பிரபஞ்சம் எப்போதும் சுழன்று கொண்டே, நகர்ந்து கொண்டே இருப்பதால் எந்த திசை நோக்கியும் நீங்கள் பயிற்சி செய்யலாம். நீங்கள் மேற்கு நோக்கி இருக்கும் போது அது உண்மையில் மேற்காக இருக்க வேண்டும் என்பதில்லை. நீங்கள் கிழக்கு நோக்கி இருக்கும் போது உண்மையில் அது கிழக்காக இருக்க வேண்டும் என்பதுமில்லை. நான் மாணவர்களை மேற்கைப் பார்த்து பயிலும்படி ஒரு மரியாதைக்காக சொல்லியுள்ளேன். அதனால் உண்மையில் எந்த குறிப்பிடும் விளைவும் கிடையாது. வீட்டிலோ வெளியிலோ எந்த இடத்தில் வேண்டுமானாலும் பயிற்சி செய்யலாம். ஆனால் நல்ல நிலமும் காற்றும் சுத்தமான சூழலும் உள்ள இடத்தில் செய்ய வேண்டும். குறிப்பாக குப்பைத் தொட்டி, கழிவறை போன்ற அசுத்தமான இடங்களிலிருந்து விலகி இருக்க வேண்டும். மற்றபடி எந்த விதிமுறையும் இல்லை. மகா மார்க்க சாதனை, நேரத்தையோ திசையையோ இடத்தையோ சார்ந்து இல்லை. உணவுக்கு முன்போ அல்லது பின்போ பயிற்சி செய்யலாம். வயிறு நிரம்பி இருக்கும் போது உடனே செய்வது அசௌகரியமாக இருக்கலாம். சற்று ஓய்வுக்குப் பின் செய்யலாம். அவ்வாறே பசித்திருக்கும் போது செய்வதும் சரியல்ல, வயிறு காய்ந்தால் மனம் சாந்தமாவது கடினம். உங்கள் சூழ்நிலைக்கேற்ப பயிற்சியை அமைத்துக் கொள்ளவும்.

கே: உடற்பயிற்சிகள் முடிந்த பிறகு முகத்தைத் துடைத்துக் கொள்வது போன்ற ஏதாவது செய்ய வேண்டியது அவசியமா?

ப: பயிற்சிகளுக்குப் பிறகு குளிர்ந்த நீரைத் தவிர்த்தல், முகம், கைகளை தேய்த்து விட்டுக் கொள்ளுதல் போன்ற எதுவும் அவசியமில்லை. இவை எல்லாம் ஆரம்ப நிலையில் உடலின் சக்திப்பாதைகளையும் அக்குபங்சர் மையங்களையும் திறப்பதற்காகச் செய்யப்படுபவை. நாம் பின்பற்றும் மகா மார்க்கத்தில் இவை எல்லாம் இல்லை. இப்பொழுது உங்கள் உடல் சீரமைக்கப் பட்ட நிலையையும் தாண்டி விட்டது. ஒரு சாதாரண மனிதர் சாதகராவது மிக, மிகக் கடினம். சிலவகை சீகோங் பயிற்சிகள்

நேரடியாக நம் உடலை மாற்றுவதில்லை. அவற்றின் நியமங்கள் மிகவும் சிக்கலானவை. நமது சாதனையில் அவையெல்லாம் கிடையாது. அது போன்ற கருத்துக்களும் இல்லை. நான் சொல்லாததைப் பற்றியெல்லாம் கவலைப்படாமல், தொடர்ந்து சாதனை செய்து வரவும். நாம் பயிலும் இந்த தாஃபாவில், சில நாட்களிலேயே உங்கள் உடல் இந்த ஆரம்ப கட்டத்தைத் தாண்டி விடும். இதைச் செய்யலாமா, கூடாதா போன்ற அச்சங்களோ இப்படித்தான் இருக்க வேண்டும் என்ற கட்டாயங்களோ இதில் வராது. மற்ற சாதனை முறைகளில் சில ஆண்டுகள் பயிற்சிக்குப் பின் அடைவதற்குச் சமமாக இங்கே முதலிலேயே அடைய முடியும் என்று திட்டவாட்டமாகச் சொல்ல மாட்டேன். ஆனால் அது கிட்டத்தட்ட அப்படித்தான். இந்த திசையென்றும் அந்த சக்திப் பாதை என்றும் குறிப்பிடும் கீழ்நிலை விஷயங்களைப் பற்றி நாம் பேசுவதில்லை. உயர்நிலை விஷயங்களைப் பற்றி மட்டுமே பேசுகிறோம். தாஃபா போன்ற உண்மையான சாதனை முறையில் உண்முகமாகப் பண்படுத்திக் கொள்வதே சாதனை, வெறும் உடற்பயிற்சி செய்வதால் அல்ல.

கே: உடற்பயிற்சிகள் முடித்த உடனேயே கழிப்பறைக்குச் செல்லலாமா? என் சிறுநீரில் நிறைய குமிழிகள் தென்படுகின்றனவே. சீ-சக்தி வெளியேறுகிறதா?

ப: அது ஒன்றும் பிரச்சினை இல்லை. நாம் உயர்நிலைகளில் சாதனை புரிவதால் நம் கழிவுகளிலும் சக்தி இருக்கும். அது மிகவும் சிறிய அளவு என்பதால் எந்த பாதிப்பும் இல்லை. மகா மார்க்க சாதனை என்றால் எல்லா உயிர்களுக்கும் விமோசனம் தருவது. இந்த சிறிய கசிவு ஒன்றுமேயில்லை. நாம் திரும்பப் பெறும் ஆற்றல் மிக அதிகம். உரையாற்றும் போது இந்த அரங்கில் நான் வெளியிட்டுள்ள சக்தி மகத்தான வலிமை வாய்ந்தது. இந்தச் சுவர்களெங்கிலும் தங்கி விரவியுள்ளது.

கே: ஃபாலுன் கோங்கை நாங்கள் பிரசாரம் செய்து பரப்பலாமா? இந்த வகுப்பிற்கு வராதவர்களுக்கு நாங்கள் கற்பிக்கலாமா?

வகுப்புக்களுக்கு வராதவர்கள் உதவி மையங்களில் பயிற்சி பெற முடியுமா? வேறிடங்களில் வசிக்கும் நண்பர்களுக்கும் உறவினர்களுக்கும் ஒலிப்பதிவுகளையும் புத்தகங்களையும் அனுப்பலாமா?

ப: நமது சாதனையை பரப்புவதிலோ அதிக மக்கள் அதனால் பயனடைய வழி செய்வதிலோ தவறில்லை. உங்களுக்காக நான் பல நியதிகள் குறித்து உரை நிகழ்த்தியுள்ளேன். உயர்நிலைகளுக்கான நியதியை தெரியப்படுத்தி புரிந்து கொள்ளுமாறும் உயர்நிலை விஷயங்களைக் காணுமாறும் செய்துள்ளேன். இவற்றையெல்லாம் நான் சொல்லாவிடில் பின்னாளில் இவற்றை நீங்கள் பார்க்கவும் எதிர்கொள்ளவும் நேரிடும்போது புரிந்து கொள்ளத் தவறிவிடக் கூடாதே என்ற அக்கறையினால் முன் கூட்டியே தெரிவித்து விட்டேன். நீங்கள் மற்றவர்களுக்குப் பயிற்சியைக் கற்றுக் கொடுக்கலாம். ஆனால் ஃபாலுனைப் பொருத்த முடியாது. அதற்கு என்ன செய்யலாம்? நீங்கள் நியமத்துடன் சாதனை பயிலாமல் தோன்றியபோது மட்டுமே பயின்று கொண்டிருந்தால் எனது நியதிச் செறிவுடல்கள் உங்களை விட்டு அகன்று விடும் என்று சொல்லியுள்ளேன். நீங்கள் உண்மையாக நியமத்துடன் சாதனை செய்து வந்தால் எனது நியதிச் செறிவுடல்கள் உங்களை பாதுகாத்துக் கொண்டிருக்கும். அதனால், நீங்கள் பிறருக்குக் கற்றுக் கொடுக்கும் போது நான் உங்களுக்கு அளித்தவையே நீங்கள் வெளியிடுவீர்கள். ஃபாலுனை உருவாக்கக் கூடிய நுட்பம் அதில் பொதிந்துள்ளது. கற்றுக் கொள்பவர் முனைந்து சாதனை செய்தால் ஃபாலுன் உருவாகும். அவருடைய பிறவிக் குணம் நன்றாக இருந்து அவருக்கு கொடுப்பினையும் இருந்தால் உடனடியாகவே ஃபாலுன் அவருக்கு கிடைக்கும். நமது புத்தகத்தில் எல்லாம் தெளிவாக, விரிவாக தரப்பட்டுள்ளது. அதைப் படிப்பவர், நேரடியாக கற்றுக் கொள்ளாவிட்டாலும் சரியாக சாதனை பயில முடியும்.

கே: ஃபாலுன் கோங்கில் மூச்சுப் பயிற்சிக்கு இடமுண்டா? சுவாசத்தை எப்படி கட்டுப்படுத்த வேண்டும்?

ப: ஃபாலுன் கோங் பயிற்சியில் சுவாசத்தை கட்டுப்படுத்த வேண்டியதில்லை. நாம் சுவாசம் பற்றி பேசுவதில்லை. அவை யெல்லாம் ஆரம்ப நிலையில் கற்பவை. நமக்குத் தேவையில்லை. ஏனெனில் மூச்சை சீர்படுத்துவதும் கட்டுப்படுத்துவதும் டான் பேணும் முறையில் காற்றைக் கூட்டி அனலை வளர்க்கும்⁵¹ முயற்சிக்கு செய்யப்படுவன. சுவாசத்தை மேலேயும் கீழேயும் செலுத்துவதும் உமிழ்நீரை விழுங்குவதும் எல்லாம் டான் வழி சாதனைக்கானவை. நாம் அந்த முறையில் சாதனை செய்வ தில்லை. உங்களுக்கு வேண்டியதை எல்லாம் ஃபாலுன் பூர்த்தி செய்கிறது. மிகவும் கடினமான உயர்நிலை விஷயங்களை ஆசானின் நியதிச் செறிவுடல்கள் செய்து விடும். உண்மையில் எந்த சாதனை மார்க்கத்திலும், டானைப் பண்படுத்துவதை விரிவாக அலசும் டாவ் பிரிவு உட்பட, மன முனைப்பினால் சாதனை நிறைவடைவது இல்லை. அந்தந்தப் பிரிவின் பேராசான் தான் சாதகருக்கு சாதனை செய்யவும் உரிய மாற்றங்கள் பெறவும் உதவுகிறார். மெய்ஞான நிலையை அடைந்திருந்தாலன்றி, தானா கவே முனைந்து அதை நிறைவேற்ற முடியாது. மெய்ஞானம் பெற்றிருந்தால் தான் அது இயலும்.

கே: உடற்பயிற்சியின் போது மனதை ஒருமித்து வைத்திருக்க வேண்டுமா? பயிற்சி செய்யும் போது கவனத்தை எங்கே செலுத்துவது?

ப: மன ஒருமிப்பை நாம் இங்கு செய்வதில்லை. மன ஒருமிப்பு எதன் மீதும் வேண்டாம் என்றும் அந்தப் பற்றுதலை விட்டு விடுமாறும் நான் அனைவருக்கும் சொல்லிக் கொண்டிருக்கிறேன். எந்த வகையான மன முனைப்பையும் நாடாதீர்கள். மூன்றாவது உடற்பயிற்சியில் இரண்டு உள்ளங்கைகளும் சீ-சக்தியை ஏந்தி பிரபஞ்சத்தின் இரு துருவங்களையும் ஊருருவும் போது ஒரு

⁵¹ காற்றைக் கூட்டி அனலை வளர்ப்பது என்பது டாவ் பிரிவினரின் ஆன்மீக ரசவாத தத்துவத்தைக் குறிக்கும்.

கணநேர சிந்தனை மட்டுமே தேவைப்படும். பிறகு வேறெதைப் பற்றியும் நினைக்க வேண்டாம்.

கே: ஆற்றலைச் சேகரிப்பது சீ-சக்தியை சேகரிப்பது போலத் தானா?

ப: எதற்கு சீ-சக்தியைச் சேகரிக்க வேண்டும்? நாம் செய்வது மகா மார்க்க சாதனை. எதிர்காலத்தில் உங்களால் சீ-சக்தியை வெளியிடக் கூட முடியாது. நாம் பேணுவது சீ-சக்தியை அல்ல. அது கீழ்நிலையைச் சேர்ந்தது. நாம் ஒளியை அன்றோ வெளியிடுகிறோம்? ஆற்றலைச் சேகரிப்பது ஃபாலுன் தான், நாம் அல்ல. உதாரணமாக, *பிரபஞ்சத்தின் இரு துருவங்களையும் ஊடுருவும்* பயிற்சி சீ-சக்தியை உடல் வழியே செலுத்துவதற்கானது. அதையே சக்தியை சேகரிக்கவும் பயன்படுத்தலாம். ஆனால் அது முக்கிய குறிக்கோள் அல்ல. சீ-சக்தி வேண்டுமென்றால் அதை எப்படி சேகரிக்கலாம்? நீங்கள் மகா மார்க்க சாதனைக்கான பயிற்சியை செய்கிறீர்கள். ஓர் எளிய கையசைப்பின் மூலமே தலைக்கு மேல் கனமாக ஏராளமான சீ-சக்தி வந்திறங்கச் செய்ய முடியும். ஆனால் சீ-சக்தியினால் என்ன பயன்? நமக்கு ஏற்கனவே கிடைக்கும் ஆற்றலை வேண்டுமென்றே சேமிக்க வேண்டிய அவசியமில்லை.

கே: *நூறு நாட்களில் அடித்தளம் அமைப்பது, கர்ப்ப சுவாசம்* ஆகியவை ஃபாலுன் கோங்கில் உள்ளனவா?

ப: இவையெல்லாம் கீழ்நிலை பயிற்சிகள். நாம் இவற்றை செய்வதில்லை. அது போன்ற உறுதியற்ற ஆரம்ப நிலைகளை நாம் என்றோ கடந்தாகி விட்டது.

கே: யீன், யாங் இரண்டையும் சமச்சீர் படுத்துவது ஃபாலுன் கோங்கில் உண்டா?

ப: கீழ்நிலையைச் சேர்ந்த சீ-சக்தி சேகரிப்பு நிலை தான் இவையெல்லாம். இந்த நிலையைக் கடந்ததும் யீன், யாங் இரண்டையும் சமப்படுத்த வேண்டிய தேவையே உடலில் இருக்காது. எந்த

மார்க்கத்தில் சாதனை செய்தாலும் ஓர் ஆசான் மூலமாக உண்மையான சிட்சையை நீங்கள் பெற்றால் நிச்சயம் இப்படித் தான் தொடரும். கீழ்நிலைகளையெல்லாம் தாண்டிய பின் நீங்கள் முன்பு பழகி வந்த சாதனைமுறைகளை முற்றிலுமாக சிறிது கூட எஞ்சியிராமல் அகற்றி விட்டு ஒரு புதிய நிலையில் புதிய விஷயங்களை பண்படுத்த வேண்டும். அதைக் கடந்த பின் மற்றும் ஒரு புதிய நிலையில் புதிய விஷயங்களைப் பண்படுத்த வேண்டும். இது தான் வழக்கம்.

கே: இடி இடிக்கும் போது பயிற்சி செய்யலாமா? ஃபாலுன் கோங் பயிற்சியின் போது பலத்த ஓசையால் கலக்கம் ஏற்படுமா?

ப: ஓர் உதாரணம் சொல்கிறேன். ஒருமுறை நான் பெய்ஜிங்கில் ஒரு பெரிய கட்டடத்தின் முற்றத்தில் மாணாக்கர்களுக்கு பயிற்சி அளித்துக் கொண்டிருந்தேன். அப்பொழுது மழை மூட்டமாகவும் பலத்த இடியோசையும் இருந்தது. சீடர்களுக்கு மட்டுமே கற்றுத் தரப்படும் பயிற்சி அது. இதற்கு ஃபாலுன் மீது நகர்ந்து செல்லும் நிலையில் இருக்க வேண்டும். நான் மழை வரப் போவதைப் பார்த்தேன். அவர்களோ பயிற்சியை இன்னும் முடிக்கவில்லை. கனத்த மழை பெய்யாமல் தயங்கி நின்றது. வானம் இருண்டு கட்டிடத்தின் மேலே மேகங்கள் கவிந்து இருந்தன. இடி பலமாக இடித்துக் கொண்டிருந்தது. அப்பொழுது ஒரு மின்னல் ஃபாலுனின் விளிம்பைத் தாக்கியது. ஆனால் எங்களை அது பாதிக்கவில்லை. ஒரு மயிரிழை கூட பாதிக்கப்படவில்லை. நிலத்தில் இடி இறங்கியதையும் எங்களுக்கு ஒன்றுமே ஆகாததையும் பார்த்தோம். நமது கோங் நம்மைப் பாதுகாக்கிறது என்று இதிலிருந்து தெரிகிறது. நான் பயிற்சி செய்யும் போது வானிலை பற்றிக் கவலைப்படுவதில்லை. பயிற்சி செய்ய வேண்டுமென்று தோன்றும் போது செய்வேன். எவ்வளவு நேரம் முடியுமோ அதன்படி செய்வேன். ஓசைகளால் பாதிக்கப் படுவதில்லை. வேறுவகை சாதனைகளில் ஓசையினால் பயம் ஏற்படுவதுண்டு. ஏனெனில் நீங்கள் மிக அமைதியுடன் சாந்த நிலையில் இருக்கும் போது திடீரென்று பலத்த ஓசை கேட்டால் உங்கள் உடலில் உள்ள சீ-சக்தி முழுவதும்

வெடித்து வெளியே சிதறி விடுவது போல் தோன்றும். கவலைப் பட வேண்டாம். நமது சாதனையில் எந்தக் கெடுதியும் நேராது. முடிந்த வரை அமைதியான இடத்தில் பயிற்சி செய்வது நலம்.

கே: நாம் ஆசானின் உருவத்தை மனக் கண்ணால் கற்பித்துக் கொள்ள வேண்டுமா?

ப: கற்பித்துக் கொள்ள வேண்டிய அவசியம் இல்லை. உங்கள் திவ்வியக் கண் திறந்ததும் என் நியதிச் செறிவுடல் உங்கள் அருகில் இருப்பதைப் பார்க்கலாம்.

கே: இந்த ஐந்து உடற்பயிற்சிகளையும் செய்வதற்கு ஏதேனும் நியமங்கள் உண்டா? எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகப் பயில வேண்டுமா? ஒன்பது முறை செய்ய வேண்டிய பயிற்சியில் மௌனமாக எண்ணலாமா? ஒன்பது முறைகளுக்கு அதிகமாக செய்தாலோ சில சைகைகளை நினைவின்றித் தவறாகச் செய்தாலோ விபரீதமாகி விடுமா?

ப: ஐந்தில் எதை வேண்டுமானாலும் பயிற்சிக்கு எடுத்துக் கொள்ளலாம். மற்றவற்றை செய்வதற்கு முன்னால் முதல் பயிற்சியை செய்வது நலம். ஏனெனில் முதலாவது பயிற்சி உங்கள் முழு உடலையும் திறந்து விடுகிறது. அதை முதலில் ஒருமுறை செய்யவும். உங்கள் உடல் முழுமையாகத் திறந்து கொண்ட பிறகு மற்றவற்றை செய்யலாம், இது நல்ல பலனைத் தரும். நேரம் கிடைக்கும் போது நிறைய பயிற்சி செய்யுங்கள். குறிப்பிட்டதொரு பயிற்சியைக்கூட தேர்ந்தெடுத்துப் பயிலலாம். மூன்றாம் நான்காம் பயிற்சிகளின் இயக்கங்களை ஒன்பது முறை செய்ய வேண்டும். மௌனமாக எண்ணிக்கொள்ளலாம் என்று புத்தகத்திலேயே எழுதியிருக்கிறது. வீட்டிற்குச் சென்று பயிற்சி செய்து பாருங்கள், உங்கள் குழந்தையை அருகில் நின்று எண்ணச் சொல்லுங்கள். நான் நியமித்துள்ள சக்திநுட்ப இயக்கங்கள் ஒன்பது முறை செய்து முடித்ததும் மேற்கொண்டு வேலை செய்யாது. அவ்வாறு தான் நான் அமைத்துள்ளேன். ஆரம்பத்தில் எண்ணிக்கையில் நீங்கள் கவனம் செலுத்த வேண்டியிருக்கும். பழகிய பிறகு தானாகவே,

சரியான இடத்தில் நிறுத்தி விடுவீர்கள். சில இயக்கங்களை தவறாக நினைவு கொண்டாலோ அல்லது சிலவற்றை அதிகமாகச் செய்து விட்டாலோ திருத்திக் கொண்டு நீங்கள் மறுபடியும் செய்யலாம், பரவாயில்லை.

கே: உடற்பயிற்சி முடிந்த பின்னும் சாதனை ஏன் முடிவதில்லை?

ப: ஃபாலுன் தானியங்கியாகச் சுழல்கிறது. நீங்கள் பயிற்சியை நிறுத்தியாகி விட்டது என்பதை அது உடனே தெரிந்து கொள்கிறது. வீரியம் மிக்க சக்தி படைத்தது அது. வெளியிடப் பட்ட சக்தியை, நீங்கள் முயன்று செய்வதை விட செம்மையாக, மீட்டெடுத்துக் கொள்ளும். இது பயிற்சியின் முடிவல்ல, சக்தியை திருப்பி எடுத்துக் கொள்வது. மற்ற சாதனைமுறைகளில் நீங்கள் பயிற்சியை நிறுத்திய உடனே சாதனையும் நின்று விடும். நமது முறையிலோ எந்நேரமும் சாதனை நடந்து கொண்டே இருக்கும். எனவே உடற்பயிற்சியை நிறுத்த முடியுமே தவிர சாதனையை முடிக்க முடியாது. நீங்கள் ஃபாலுன் சுழல்வதை நிறுத்த விரும்பினாலும் உங்களால் முடியாது. இதுபற்றி நான் ஆழமாக விவரித்தால் உங்களால் புரிந்து கொள்ள முடியாது. நீங்கள் அதன் சுழற்சியை நிறுத்தினால் நானும் நிறுத்தியாக வேண்டும். என்னை உங்களால் நிறுத்த முடியுமா?

கே: நாங்கள் ஜ்யேயின் (கைகளை இணைப்பது) மற்றும் ஹஷு (கைகளைக் கூப்புவது) ஆகிய முத்திரைகளை நின்ற நிலைப் பயிற்சியாக செய்யலாமா?

ப: புத்தர் ஆயிரம் கரங்களைக் காட்டும் முதல் பயிற்சியை நின்ற நிலைப் பயிற்சியாக செய்து கொண்டிருக்க முடியாது. அதிக பலத்தை உபயோகித்து உடலை நீட்டி விறைத்தால் பிரச்சினை உண்டாகும்.

கே: பயிற்சியின் போது புஜங்களின் அடிப்பகுதியை அகன்றபடி வைத்திருக்க வேண்டுமா? முதலாம் பயிற்சி செய்யும் போது

எனக்கு அப்பகுதிகளில் மிகவும் அழுத்தம் தோன்றுகிறது. இது ஏன்?

ப: உங்களுக்கு ஏதாவது நோயிருக்கிறதா? ஆரம்ப நிலையில் உங்கள் உடலை சீரமைக்கும் போது பல விதமான நிலைமைகள் நிகழக் கூடும். உங்களுக்கு சில அறிகுறிகள் தோன்றலாம். ஆனால் அவை உடற்பயிற்சியினால் அல்ல.

கே: ஆசானின் வகுப்பில் பயிலாதவர்கள் பூங்காவில் மற்ற சாதகர்களுடன் சேர்ந்து பயிற்சி செய்யலாமா?

ப: செய்யலாம். எந்த சீடரும் மற்றவர்களுக்குப் பயிற்சியைக் கற்றுத் தரலாம். சீடர்கள் கற்பிப்பது நான் இங்கு கற்பிக்கும் பாணியில் இருக்காது. நான் உங்கள் உடல்களை நேரடியாக சீரமைக்கிறேன். ஆனால் சிலருக்கு எடுத்த எடுப்பிலேயே ஃபாலுன் கிடைத்து விடுகிறது. ஏனெனில், ஒவ்வொரு சீடருக்கும் பின்னும் என் நியதிச் செறிவுடல் உள்ளது. அது இந்தப் பொறுப்பை ஏற்றுக் கொண்டு விடும். இது ஒருவரின் முன்விதித் தொடர்பைப் பொறுத்தது. அது உறுதியானதாக இருந்தால் உடனே ஃபாலுன் கிடைக்கப் பெறும். இல்லையானால் நீண்ட நாள் பயிற்சிக்குப்பின் ஒரு சுழலும் இயந்திர நுட்பத்தைப் பெற முடியும். மேலும் தொடர்ந்து பயிற்சி செய்வதன் மூலம் அது ஃபாலுன் ஆக உருப்பெறும்.

கே: தெய்வீக சக்திகளை வலுப்படுத்தும் ஐந்தாம் உடற் பயிற்சியில் கையாளப்படும் சைகைகளின் பொருள் என்ன?

ப: நம்முடைய மொழியில் அதை விளக்க முடியாது. ஒவ்வொரு சைகையுமே பொருட்செறிவு கொண்டது. பொதுவாக அவை கூறுவது: “நான் சைகைகளைத் தொடங்குகிறேன். பௌத்த நியதி(ஃபா) பயிற்சியைத் தொடங்குகிறேன். என் உடலை சீர் படுத்திக் கொண்டு உண்முக சாதனை நிலையில் பிரவேசிப்பேன்.”

கே: சாதனையினால் பால் வெண்மை உடல் பெறும் நிலையை அடையும் போது நம் உடலில் உள்ள எல்லா வியர்வைத்

துவாரங்களும் திறந்து தேக-சுவாசம் என்னும் நிலை வரும் என்பது உண்மை தானா?

ப: எல்லோரும் உணர்ந்து தெரிந்து கொள்ள முயற்சி செய்யுங்கள்: நீங்கள் ஏற்கனவே இந்த நிலையைக் கடந்தாயிற்று. *பால் வெண்மை உடல்* நிலைக்கு உங்கள் உடல்களைச் சீரமைப்பதற்கு நான் குறைந்தது பத்து மணி நேரம் நியதி (ஃபா) குறித்த சொற்பொழிவாற்ற வேண்டியிருந்தது. வேறு சாதனை மார்க்கமாக இருந்தால் இந்த நிலையை அடைய பத்தாண்டுகளோ அதற்கும் மேலோ வேண்டியிருக்கும். நாம் இங்கு இந்த நிலைக்கு உடனடியாக உங்களைக் கொண்டு வருகிறோம். ஏனெனில் இந்தக் கட்டத்தை அடைய வின்ஷிங் தரம் தேவைப்படாது. ஆசானின் திறன் இதை சாத்தியமாக்குகிறது. நீங்கள் உணரும் முன்னரே அந்த நிலையைக் கடந்தாயிற்று. சில மணி நேரங்களே அது இருந்திருக்கக் கூடும். ஒருநாள் நீங்கள் ஒரு மெல்லுணர்ச்சியை நுட்பமாக உணரக் கூடும். ஆனால் சிறிது நேரத்திற்குப் பிறகு அவ்வாறு இருக்காது. அப்படியென்றால் ஒரு முக்கியமான நிலை கடந்து விட்டிருக்கும். வேறு சாதனை முறைகளிலோ அந்த நிலையிலேயே நீங்கள் ஒரு வருடமோ அல்லது அதற்கும் மேலாகவோ இருப்பீர்கள். அவை கீழ்நிலை மார்க்கங்களே.

கே: பஸ்ஸில் பயணம் செய்யும் போதோ வரிசையில் காத்திருக்கும் போதோ ஃபாலுன் கோங் உடற்பயிற்சிகளின் எல்லா அசைவுகளையும் நினைத்துப் பார்த்துக் கொள்ளலாமா?

ப: நம்முடைய பயிற்சிகளுக்கு சிந்தனை முனைப்போ ஒரு குறிப்பிட்ட கால அளவு தினசரி செலவிட வேண்டும் என்பதோ இல்லை. அதிக நேரம் பயிற்சி செய்தால் பலன் உண்டு என்பது உண்மை தான். ஆனால் நீங்கள் பயிற்சி செய்யாத போதும் சாதனையே உங்களை செம்மைப்படுத்துகிறது. ஆரம்பத்தில் அதிகம் பயிற்சி செய்வது நலம். அதனால் பயிற்சி வலுப்பெறும். சில சமயங்களில் சீடர்கள் பணி நிமித்தமாக வெளியூர் செல்லும் போது தொடர்ந்து இரண்டு மாதங்கள் பயிற்சி செய்ய நேரம்

கிடைப்பதில்லை. அதனால் எந்த இழப்பும் இல்லை. அவர்கள் திரும்பியதும் ஃபாலுன் சுழன்று கொண்டு தான் இருப்பதைக் காண்கிறார்கள். ஏனெனில் அது சுழல்வதை நிறுத்துவதேயில்லை. உங்கள் இதயத்தில் தன்னை எப்போதும் ஒரு சாதகராகவே கருதி ஷின்ஷிங் தரம் கெடாமல் பார்த்துக் கொண்டால் ஃபாலுன் தொடர்ந்து செயல்படும். ஆனால் ஒன்று: நீங்கள் பயிற்சியே செய்யாமல் சாதாரண மக்களுடன் கலந்து பழகிக் கொண்டிருந்தால் அது மறைந்து விடும்.

கே: ஃபாலுன் கோங்கையும் தாந்திரீகத்தையும் ஒன்றாகப் பழகலாமா?

ப: தாந்திரீகத்திலும் ஒரு நியதிச் சக்கரம் பயன்படுத்தப் படுகிறது. ஆனால் நமது சாதனையுடன் சேர்த்து அதைப் பழகக் கூடாது. நீங்கள் ஏற்கனவே தாந்திரீகம் பயின்று வந்து அதன் சக்கரம் உள்ளே உருப்பெற்றிருந்தால் தாந்திரீகமே பயிலுங்கள். அதுவும் தார்மீக வழி சாதனை தான். ஆயினும் இரண்டையும் ஒன்றாகப் பயில முடியாது. தாந்திரீகத்தின் சக்கரம் மத்திய சக்திப்பாதையை அபிவிருத்தி செய்கிறது. அது படுகை மட்டமாக சுழலும். அந்தச் சக்கரம் நமது ஃபாலுனிலிருந்து வேறுபட்டது. அதில் மந்திரங்கள் பொறிக்கப்பட்டிருக்கும். நமது ஃபாலுன் அடிவயிற்றில் செங்குத்தாக, முகப்பு வெளிப்புறம் நோக்கியவாறு அமைக்கப்படுகிறது. அடிவயிற்றில் உள்ள அளவான இடத்தை நம்முடைய ஃபாலுனே முழுமையாக அடைத்துக் கொண்டு விடும். வேறொன்றை அங்கு கொண்டு வந்தால் குழப்பமாகி விடும்.

கே: ஃபாலுன் கோங் பயிலும் போது வேறு பௌத்த பிரிவு சாதனையையும் பயிலலாமா? போதிஸ்தவ அவலோகிதேசுவரரின் நாம ஜபம் செய்யும் ஒலிப்பதிவுகளைக் கேட்கலாமா? ஃபாலுன் கோங் பயின்ற பிறகு புத்தமதத்தைச் சேர்ந்தவர்கள் வீட்டில் பௌத்த கிரந்தங்களை உச்சாடனம் செய்யலாமா? கூடவே வேறு உடற்பயிற்சிகளையும் செய்யலாமா?

ப: கூடாது. ஒவ்வொரு மார்க்கமும் தனக்கென ஒரு வழிமுறையைக் கொண்டது. நோய் குணமாகவும் உடல்நலம் பெறவும்

மட்டுமின்றி உண்மையிலேயே சாதனை செய்ய விரும்பினால் ஒரே ஒரு மார்க்கத்தை மட்டுமே பின்பற்ற வேண்டும். இது ஒரு முக்கியமான விஷயம். உயர்நிலை சாதனை செய்ய வேண்டுமென்றால் ஒரே ஒரு சாதனைமுறையைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டியது அவசியம். இது அசைக்க முடியாத உண்மை. பௌத்த பிரிவுக்குள் ளேயே கூட சாதனை முறைகளை கலந்து பயிலக் கூடாது. நாம் செய்யும் இந்த உண்முக சாதனை மிக உயர்ந்த நிலையைச் சேர்ந்தது. மிகப் பண்டைய காலத்திலிருந்து அனுசரிக்கப்பட்டு வருவது. தான்தோன்றித்தனமாக சாதனை செய்வது ஏடாகூடமாக முடியும். வேறு பரிமாணத்தில் நோக்கும்போது உருமாற்றத்தின் செய்முறை மிக நுண்ணியதும் சிக்கலானதும் என்று தெரிய வரும். ஒரு நுட்பமான கருவியினுடைய ஒரு சிறு பாகத்தை நீங்கள் எடுத்துவிட்டு வேறொரு பொருளை அங்கு வைத்தால் உடனே அது பழுதாகி விடும். உண்முக சாதனையும் அப்படித் தான். அத்துடன் வேறு எதையும் சேர்க்கக் கூடாது. அப்படிச் செய்தால் அது தவறாகவே முடியும். எல்லா சாதனைமுறைகளுக்கும் இது பொருந்தும். சாதனை செய்ய வேண்டுமென்றால் ஒரே மார்க்கத்தில் தான் கவனம் கொள்ள வேண்டும். *எல்லா முறைகளில் உள்ள நல்லவற்றைச் சேகரித்துக் கொள்வது* என்பது நோய் தீர்க்கவும் உடல் நலம் பேணுவதற்குமான பயிற்சிகளுக்கு மட்டுமே பொருந்தும். அது உங்களை உயர்நிலைக்குக் கொண்டு செல்லாது.

கே: வேறு சாதனைமுறை பயில்பவர்களுடன் சேர்ந்து நாம் பயிற்சி செய்தால் ஒருவரால் மற்றவருக்கு இடையூறு உண்டாகுமா?

ப: எந்த மார்க்கமானாலும் சரி, டாவ் பிரிவோ, பௌத்த பிரிவோ, அற்புத சித்திக்கான பயிற்சியோ, எதுவாக இருந்தாலும் அது நேர்மையான மார்க்கமாக இருக்கும் வரை நமக்கு எந்த பாதிப்பும் வராது, நீங்களும் அவர்களுக்கு இடையூறாக மாட்டீர்கள். உங்கள் அருகாமையில் பயிற்சி செய்தால் மற்றவருக்கு நன்மையே. ஏனென்றால் ஃபாலுன் ஒரு அறிவுத் திறனுள்ள ஜீவன். அது டாணைப் பேணுவது இல்லை. ஆகவே அது இயல்பாகவே பிறருக்கு உதவி புரியும்.

கே: வேறு சீகோங் ஆசான்களிடம் எங்கள் உடலை சீராக்கச் சொல்லலாமா? வேறு சீகோங் ஆசான்களின் உரைகளைக் கேட்டால் ஏதேனும் பாதிப்பு உண்டாகுமா?

ப: இந்த வகுப்பிற்குப் பிறகு உங்கள் உடல் எந்த நிலையை அடைந்துள்ளது என்பதை உங்களால் உணர முடியும் என நம்புகிறேன். கூடிய விரைவில் இனி நோயே வர முடியாத நிலையை அடைவீர்கள். சில பிரச்சினைகள் வரலாம், அப்போது சளி பிடித்ததாகவோ வயிற்று வலியாகவோ தோன்றினாலும் அவை வேறு விதமானவை. அவையெல்லாம் இன்னல்களும் சோதனைகளுமாகும். நீங்கள் வேறு சீகோங் ஆசான்களைத் தேடினால் நான் சொல்வது புரியவில்லை அல்லது அதை நம்பவில்லை என்றாகிறது. உங்கள் மனதில் நாட்டம் இருக்குமானால் சாதனையைக் கெடுக்கும் வண்ணம் தீய சங்கேதங்கள் தோன்றும். அந்த சீகோங் ஆசான் ஒரு பிசாசின் பிடியில் இருந்து கோங் பெற்றிருந்தால் நீங்களும் அதற்கு ஆளாவீர்கள். மற்றவர் உரைகளைக் கேட்பதும் அப்படித் தான். உரைகளைக் கேட்க வேண்டுமென்ற ஆசை உங்கள் நாட்டத்தை அல்லவா காட்டுகிறது? நீங்களே இதைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். இது ஷின்ஷிங் சம்பந்தப்பட்டது. ஆகவே நான் இதில் தலையிட மாட்டேன். அவர் உயர்நிலை தத்துவங்களையோ ஷின்ஷிங் பற்றியோ பேசுவாரானால் அது சரியாக இருக்கலாம். நீங்கள் என் வகுப்பிற்கு வந்ததால் மிகுந்த பிரயாசையினால் உங்கள் உடல் சீரமைக்கப் பட்டுள்ளது. முன்பு வேறு பயிற்சிகளின் விளைவால் உங்கள் உடல்கள் சீர் கெட்டிருந்தன. கெட்டவற்றை அகற்றியும் நல்லவற்றை தக்க வைத்துக் கொண்டும் எல்லாம் இப்பொழுது செம்மையாக்கப் பட்டுள்ளது. ஆனால் நீங்கள் வேறு சாதனை முறையில் பயில விரும்பினால் நிச்சயமாக நான் அதைத் தடுக்க மாட்டேன். ஃபாலுன் கோங் சரியல்ல என்று உங்களுக்கு தோன்றினால் நீங்கள் வேறு மார்க்கங்களை நாடலாம். ஆனால் பல்வேறு வகையான முறைகளை மேற்கொள்வது உங்களுக்கு நல்லதல்ல என்பது என்கருத்து. நீங்கள் இந்த மகா மார்க்கத்தில் (தாஃபா) ஏற்கனவே

பயின்றிருக்கிறீர்கள். நியதிச் செறிவுடல்கள் உங்கள் அருகிலேயே உள்ளன. உயர்நிலைக்கான விஷயங்கள் கிட்டிய பின்பும் திரும்பிச் சென்று மீண்டும் தேடப் போகிறீர்களா?!

கே: நாம் ஃபாலுன் கோங் பயிற்சி மேற்கொண்ட பிறகு, உருவி விடுதல் (மஸாஜ்), தற்காப்புக்கலை, ஒற்றை-விரல்-ஃஜென், டைய்ஜி போன்றவற்றைக் கற்கலாமா? இவற்றைக் கற்றுக் கொள்ளாமல் இது போன்ற புத்தகங்களைப் படிக்கலாமா?

ப: மஸாஜ், தற்காப்புக்கலை பயில்வது பரவாயில்லை. ஆனால் கொடுமான முறை உங்களுக்கு அசௌகரியத்தை ஏற்படுத்தும். ஒற்றை-விரல்-ஃஜென், டைய்ஜி இரண்டும் சீகோங் வகையைச் சேர்ந்தவை. அவற்றைப் பயில்வதன் மூலம் ஏற்படும் விளைவுகள் நான் உங்கள் உடலில் அமைத்துள்ளவற்றின் தூய்மையை கெடுத்து விடும். ஷின்ஷிங்கை அபிவிருத்தி செய்யக் கூடிய புத்தகங்களைப் படிப்பதில் தவறில்லை. ஆனால் சில புத்தக ஆசிரியர்கள் தாங்கள் சரிவர விளங்கிக் கொள்ளாத விஷயங்களில் கூட திட்டவாட்டமாக முடிவு கூறி விடுகிறார்களே. அது உங்கள் எண்ணங்களை குழப்பி விடும்.

கே: தலைக்கு எதிரில் சக்கரத்தைப் பிடிக்கும் நிலையில் (இரண்டாம் பயிற்சியில்) சில சமயம் என் கைகள் தொட்டு விடுகின்றன. அதனால் பரவாயில்லையா?

ப: கைகள் தொடும்படி விடக் கூடாது. சிறிது இடைவெளி கைகளுக்கிடையே இருக்கத்தான் வேண்டும். கைகள் தொட்டு விட்டால் கைகளிலுள்ள சக்தி உடலுக்குத் திரும்பச் சென்று விடும்.

கே: இரண்டாவது உடற்பயிற்சியில் கைகளைத் தூக்கியபடியே வைத்திருக்க முடியாவிட்டால் கீழே இறக்கி விட்டுப் பின்னர் மீண்டும் பயிற்சியைத் தொடரலாமா?

ப: சாதனை செய்வது மிகவும் கடினம் தான். கைகள் நோவெடுக்கிறதே என்று உடனே கீழே கொண்டு வந்தால் பலன் இருக்காது. எவ்வளவு அதிக நேரம் அப்படியே வைத்திருக்கிறீர்களோ

அவ்வளவு நல்லது என்பது வழிமுறை. உங்கள் சக்திக்கேற்ப செய்யவும்.

கே: முழு பத்மாசனத்தில் அமரும் போது பெண்களுக்கு ஏன் இடது கால் வலது காலின் கீழே வரவேண்டும்?

ப: ஏனென்றால் நம்முடைய சாதனை முறையின் இன்றியமையாத அம்சம் இது. பெண் உடல், ஆண் உடலினின்று வேறுபட்டது. பெண் தனது உருமாற்றத்திற்காக தன் மெய்யுடலை (பன்டி) பயன்படுத்த வேண்டுமானால் உடற்கூற்றின்படி சாதனை பொருத்தமாக அமைய வேண்டும். பொதுவாக பெண்களுக்கு இடது கால் தான் வலது காலைத் தாங்குகிறது. இது அவர்கள் இயல்புக்கு உகந்தது. ஆண்களுக்கு இதற்கு நேர்மாறாக அமைந்துள்ளது. அவர்களின் அடிப்படை இயல்பு மாறுபட்டது.

கே: பயிற்சி செய்யும் போது சங்கீதம், ஒலிப்பதிவுகள், கவிதைகள் போன்றவற்றைக் கேட்டுக் கொண்டே செய்யலாமா?

ப: பௌத்த பிரிவைச் சேர்ந்த கண்ணியமான இசையானால் கேட்கலாம். ஆனால் உண்மையான சாதனைக்கு இசையும் தேவையில்லை. ஏனெனில் அதற்கு சாந்த நிலையை அடையும் திறன் பெறுவதே அவசியம். இசையை கேட்பது பல எண்ணங்களை ஓர் எண்ணத்தினால் ஈடுகட்டும் முயற்சியே ஆகும்.

கே: பிரபஞ்சத்தின் இரு துருவங்களை ஊடுருவும் பயிற்சியில் நாம் உடலை தளர்த்திக் கொள்ள வேண்டுமா அல்லது பலத்தை பிரயோகிக்க வேண்டுமா?

ப: பிரபஞ்சத்தின் இரு துருவங்களை ஊடுருவும் பயிற்சியில் இயல்பாகவும் தளர்வாகவும் நிற்பது அவசியம். இது முதல் பயிற்சியைப் போலல்ல. முதலாம் பயிற்சியைத் தவிர மற்ற எல்லா பயிற்சியிலும் தளர்வாகவே இருக்க வேண்டும்.

3. ஷின்ஷிங்கை அபிவிருத்தி செய்தல்

கே: நான் ஜென்-ஷான்-ரென் தரத்திற்கு ஏற்ப இருக்க வேண்டும் என்றே விரும்புகிறேன். ஆனால் நேற்று நான் ஒரு கனவு கண்டேன். அதில் நான் ஒருவருடன் மிகக் கடுமையான வாக்குவாதத்தில் ஈடுபட்டிருந்தேன். பொறுமையைக் கடைப்பிடிக்க எண்ணினேன், ஆனால் தோற்று விட்டேன். என் ஷின்ஷிங்கை மேம்படுத்துவதற்காகவா அந்தக் கனவு வந்தது?

ப: கட்டாயமாக. கனவுகள் என்னவென்று நான் ஏற்கனவே சொல்லியிருக்கிறேன். அதை நினைத்துப் பார்த்து நீங்களே புரிந்து கொள்ள வேண்டும். உங்கள் ஷின்ஷிங் மேம்பாட்டிற்கு உதவும் விஷயங்கள் எல்லாம் திடீரென்றும் எதிர்பாராமலும் தான் வரும். உங்கள் மனம் அதை ஏற்கச் சித்தமாகும் வரை அவை காத்திருக்காது. ஒருவர் நல்லவரா கெட்டவரா என்று தீர்மானிக்க வேண்டுமானால் அவர் எதிர்பாராதபோது தான் சோதனை செய்ய முடியும்.

கே: ஃபாலுன் கோங்கின் தத்துவமான ஜென்-ஷான்-ரென் இவற்றில் உள்ள ரென்னை பழகுவது என்பது நாம் எல்லாவற்றையும், அது சரியாக இருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும், சகித்துக் கொள்ள வேண்டுமென்றா சொல்லுகிறது?

ப: நாம் கூறும் ரென் என்பது, சுயலாபம் சார்ந்த விஷயங்களிலும் நீங்கள் விட மறுக்கும் பற்றுதல்களை எல்லாம் விடுவதிலும் பொறுமை காத்து ஷின்ஷிங் முன்னேறுவதையும் பற்றியது. ரென் என்பது சாதாரண மக்களும் ஏற்றுக் கொள்வது தான். ஒரு கதை சொல்கிறேன், ஹான்ஷின் என்று ஒரு பெருமை வாய்ந்த படைத் தளபதி இருந்தார். இளமையிலிருந்தே போர்க்கலைகளில் ஆர்வம் கொண்டவர். அக்காலத்தில் போர்க்கலை பயில்பவர் எப்பொழுதும் ஒரு வாளைத் தன்னுடன் எடுத்துச் செல்வது வழக்கம். அவர் தெருவில் நடந்து கொண்டிருந்த போது ஒரு முரடன் அவரிடம் வந்து சவால் விடுத்தான்: “நீ எதற்கு எப்போதும் வாளைச் சுமந்து கொண்டு திரிகிறாய்? மனிதர்களைக் கொல்லும் துணிவு உனக்கு

உண்டா? அப்படியானால் என்னை முதலில் கொல்” என்று சொல்லிக் கொண்டே கழுத்தை நீட்டினான். பிறகு “என்னைக் கொல்லத் துணிவு இல்லை என்றால் என் கால்களுக்கிடையே தவழ்ந்து செல்” என்றான். அதன்படியே ஹான்ஷின் அவனுடைய கால்களுக்கிடையே தவழ்ந்து சென்றார். அவரிடம் அபரிமிதமான சகிப்புத் தன்மை இருந்தது. சகிப்புத் தன்மையை சிலர் ஒரு பலவீனமாகக் கருதுகிறார்கள். சகித்துக் கொள்பவரை எளிதில் அடக்கி விடலாம் என்பது போல் தோன்றும். ஆனால் சகிப்புத் தன்மையை வளர்த்துக் கொண்டவருக்கு திடமான மனவுறுதி இருக்கும் என்பதே உண்மை. ஒரு விஷயம் சரியா தவறா என்பதை அறிய அது பிரபஞ்சத்தின் தத்துவத்துடன் ஒத்துப் போகிறதா என்று பார்க்க வேண்டும். ஒரு குறிப்பிட்ட சம்பவத்தில் உங்கள் தவறே இல்லை என்றும் எதிராளி தான் உங்களை நிலைகுலையச் செய்தார் என்று நீங்கள் நினைக்கலாம். அதன் உண்மையான பின்னணி உங்களுக்குத் தெரியாது. “ஆமாம், அது ஒன்றும் பெரிதல்ல” என்று நீங்களே சொல்லலாம். ஆனால் நான் சொல்வது வேறொரு தத்துவம். அதை இந்த உலக ரீதியாக பார்க்க முடியாது. வினையாட்டாகச் சொல்வதென்றால் ஒருவேளை முந்தைய பிறவியில் நீங்கள் செய்த காரியத்தின் எதிர்வினையாகக் கூட இருக்கலாம். அப்படியானால் எது சரி, எது தவறு என்று நீங்கள் எப்படி முடிவு செய்ய முடியும்? நாம் சகித்துக் கொள்ளவே வேண்டும். பதிலுக்கு பிறரை வருந்தச் செய்து அல்லது எதிர்த்து விட்டு பிறகு பொறுத்துக் கொண்டால் அதை *ரென்* என்று சொல்ல முடியுமா? உங்களை நிலைகுலைய வைத்தவரை சகித்துக் கொள்வதோடு அவருக்கு நன்றி செலுத்தவும் வேண்டும். ஒருவர் உங்களை இரைந்து வைது விட்டு பின்னர் உங்கள் ஆசிரியர் முன் நீங்கள் தான் இரைந்ததாகக் குற்றம் சாட்டினால் அதற்காக உங்கள் இதயத்தில் அவருக்கு நன்றி பாராட்ட வேண்டும். நீங்கள் “அப்போது நான் ஆக்யுவாக அல்லவா ஆவேன்?” என்று கேட்கலாம். அது உங்கள் கருத்து. இந்த விஷயத்தில் அவரைப் போலவே நீங்கள் நடந்து கொள்ளாமல் இருந்தால் உங்கள் ஷின்ஷிங் முன்னேறும். அவர் இந்த விஷயத்தில் வெற்றி

பெற்றால் அது இந்த உலகைச் சேர்ந்தது. அதே சமயம் வேறு பரிமாணத்தில் உங்களுக்கு சிலவற்றைக் கொடுத்து விட்டார், அல்லவா? உங்கள் ஷின்ஷிங் மேம்பட்டு விட்டது, கரும்பொருள் உருமாறி விட்டது. மூன்று வழிகளில் உங்களுக்கு லாபம். ஏன் நீங்கள் அவருக்கு நன்றி செலுத்தக் கூடாது? சாதாரண மக்களின் கண்ணோட்டத்திலிருந்து இதைப் புரிந்து கொள்வது எளிதல்ல. நான் சாதாரண மக்களுக்காக உரையாற்றவில்லை, சாதகர்களுக்காக உரையாற்றுகிறேன்.

கே: தீய சக்திகள் அல்லது ஆவிகள் போன்றவற்றால் ஆட்கொள்ளப் படாதவர்கள் தம்மை ஷின்ஷிங் பண்பாட்டின் மூலம் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம். ஆனால் ஏற்கனவே அவற்றால் பீடிக்கப் பட்டவர்கள் என்ன செய்வது? அவற்றை எப்படி விலக்குவது?

ப: ஒரே ஒரு நேரிய எண்ணம் நூறு தீயவற்றை அடக்கி விடும். இன்று தாஃபா என்னும் மகா மார்க்கம் உங்களுக்கு கிடைத்துள்ளது. இன்று முதல் அந்தத் தீயசக்தி உங்களுக்கு லாபங்களைக் கொடுத்தாலும் அவற்றை ஏற்றுக் கொள்ளக் கூடாது. அது உங்களுக்கு பெயர், புகழ், சொந்த லாபங்கள் ஆகியவற்றைக் கொண்டு வந்து கொடுத்தால் நீங்கள் மிகுந்த மகிழ்ச்சியுடன், “பார், எனக்கு எவ்வளவு திறன் இருக்கிறது?” என்று உள்ளுக்குள் எண்ணி அதை பிறர் முன் காட்டி பெருமையடித்துக் கொள்வீர்கள். ஆனால் அதனால் உங்களுக்குக் கலக்கமும் அசௌகரியமும் ஏற்பட்டால் அதோடு வாழ்வது வேண்டாம் என்று தீர்வுக்காக ஆசானைத் தேடுவீர்கள். அது லாபங்களைக் கொடுத்துக் கொண்டிருக்கும் போதே நீங்கள் ஏன் சரியாக நடந்து கொள்ளவில்லை? அதன் மூலம் கிடைத்த ஆதாயங்களையெல்லாம் நீங்கள் ஏற்றுக் கொண்டதனால் நாம் உங்களுக்காக எதுவும் செய்வதற்கில்லை. உங்களுக்கு வேண்டுவதெல்லாம் லாபங்களே என்பதை ஏற்க முடியாது. அது கொண்டு தருவதை, நல்லதாக இருந்தாலும் எப்போது மறுப்பீர்களோ, ஆசான் கற்பித்த சாதனையை முறையாகச் செய்து வந்து, நன்னெறியில் நின்று திடமான சித்தம் பெறுகிறீர்களோ, அப்போது தான் அதற்கு ஓர் அச்சம் உண்டாகும்.

அது மீண்டும் லாபங்களைத் தர முயல, நீங்கள் தொடர்ந்து மறுத்துக் கொண்டே இருப்பீர்களானால் அதற்கு விலகிப் போகும் காலம் வந்து விட்டது என்று அர்த்தம். அதற்கு மேலும் அது உங்களைப் பற்றிக் கொண்டிருந்தால் அது தீய செயலாகும். அந்தச் சமயத்தில் நான் நடவடிக்கை எடுக்க முடியும். ஒரு சிறிய கையசைவிலேயே அது மறைந்து விடும். ஆனால் அவை கொண்டு வரும் ஆதாயங்களை நீங்கள் விரும்பும் பட்சத்தில் எதுவும் செய்ய முடியாது.

கே: பூங்காவில் பயிற்சி செய்வதால் ஆவிகள் பிடித்துக் கொள்ளுமா?

ப: இது பற்றி நான் பல முறை விளக்கியாயிற்று. நாம் சாதனை புரிவது ஒரு தார்மீக மார்க்கம். உங்கள் மனம் நன்னெறி சார்ந்து இருந்தால் தீயனவெல்லாம் மறைந்து விடும். ஒரு மெய்யற நெறியில் சாதனை புரியும் போது மனம் மிகத் தூய்மையாக நேர்வழியில் நிற்கும். எனவே சாதகரை எதுவும் அண்டாது. ஃபாலுன் அற்புதமானதொன்று. தீய சக்திகள் உங்களை நெருங்காது என்பது மட்டுமல்ல, நீங்கள் அருகில் இருந்தாலே நடுங்கும். இதை நம்பவில்லையென்றால் வேறு இடத்தில் சென்று பயிலுங்கள். அவையெல்லாம் உங்களைக் கண்டு அஞ்சுகின்றன. இதுபோல் தீய சக்திகளால் ஆட்கொள்ளப் பட்டவர்களின் எண்ணிக்கையை நான் சொன்னால் நீங்கள் அதிர்ந்து போய் விடுவீர்கள். இம்மாதிரி பீடிக்கப் பட்டவர்கள் அனேகம் பேர்கள். இவர்கள் நோய் குணமாகி உடல் நலமாக ஆன பின்னரும் பயிற்சியைத் தொடர்ந்து செய்கிறார்கள். இவர்கள் வேண்டுவது என்ன? மனம் தார்மீக நெறியில் இல்லாத போது தான் இது போன்ற சிக்கல்கள் ஏற்படும். ஆனால் இவர்களைச் சொல்லிக் குற்றம் இல்லை. ஏனெனில் இவர்களுக்கு அவற்றின் உள் தத்துவம் தெரியாது. நான் சாதனைப் பயிற்சியை வெளிப்படையாகக் கொண்டு வந்ததன் காரணங்களில் இது போன்ற பிழைகளை திருத்துவதும் ஒன்று.

கே: எதிர்காலத்தில் ஒருவருக்கு எந்த விதமான அசாதாரண சக்திகள் கிட்டும்?

ப: நான் இது பற்றிப் பேச விரும்பவில்லை. ஏனெனில் ஒவ்வொருவருக்கும் அவருக்கென தனிப்பட்ட நிலைமை உள்ளது, அதனால் சொல்வது கடினம். வெவ்வேறு நிலைகளில் வெவ்வேறு வகை சக்திகள் உருவாகும். ஒவ்வொரு நிலையிலும் உங்கள் ஷின்ஷிங் தான் இதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கும். ஒரு குறிப்பிட்ட விஷயத்தில் பற்றுதல் நீக்கப்பட்டிருக்குமானால் அதற்கேற்ப ஆற்றல் உருவாகும். ஆனால் ஆரம்ப நிலையில் இருப்பதனால் அதிக வலுவுள்ளதாக இருக்காது. உங்கள் ஷின்ஷிங் தரம் மிக உயர்ந்த நிலையை எட்டியிராவிட்டால் உங்களுக்கு அசாதாரண சக்தி அளிக்கப்பட மாட்டாது. எனினும் நமது பயிற்சி முகாமில் வந்துள்ள சிலருக்கு நல்ல பிறவிப்பண்பு உள்ளது. அதனால் அவர்களுக்கு மழையில் நனையாமல் நடந்து செல்லும் அசாதாரண சக்தி வாய்த்துள்ளது. சிலருக்கு இடம் விட்டு இடம் மாறும் திறனும் ஏற்பட்டுள்ளது.

கே: ஷின்ஷிங் பண்படுத்துதல் அல்லது பற்றுதல்களைத் துறப்பது என்பவை பௌத்த பிரிவின் சூன்யத்தையும் டாவ் பிரிவின் இன்மையையும் அடைவதைத் தான் குறிக்கின்றனவா?

ப: நாம் கூறும் ஷின்ஷிங் அல்லது டெ, பௌத்த பிரிவின் சூன்யத்திலோ டாவ் பிரிவின் இன்மையிலோ கிடையாது. மாறாக, பௌத்த பிரிவின் சூன்யமும் டாவ் பிரிவின் இன்மையும் நம்முடைய ஷின்ஷிங் கிற்குள் அடங்கியுள்ளன.

கே: ஒரு புத்தர் எப்போதும் புத்தராகவே இருப்பாரா?

ப: உண்முக சாதனையில் மெய்ஞான ஒளி பெற்று விட்டால் நீங்கள் ஞான போதம் அடைந்தவர் (புத்தர்) தான். உயர்நிலைகளில் இருக்கும் ஜீவன் தான். ஆனால் எப்போதுமே நீங்கள் தவறாக நடக்க மாட்டீர்கள் என்ற உத்தரவாதம் ஏதும் இல்லை. பொதுவாக, அந்த நிலையில் உள்ள சத்தியத்தை தரிசித்து

விட்டவர் தவறு செய்ய மாட்டார் என்பது சரியே. ஆனாலும் பொருத்தமற்ற முறையில் தவறாக நடந்து கொண்டால் கீழறிங்க வேண்டியதிலிருந்து தப்ப முடியாது. எப்போதும் நல்லவற்றையே செய்து வந்தால் என்றென்றும் மேலேயே இருப்பீர்கள்.

கே: மகத்தான ஆன்மீக மனச் சார்பு உடையவர் என்றால் என்ன?

ப: இது சில தகுதிகளைக் கொண்டு நிர்ணயிக்கப் படுகிறது: பிறவியிலேயே நல்லியல் பண்பு இருத்தல், மிகச் சிறந்த மெய் ஞானத் தகுதி, அதீத மனவலிமை, மிகக் குறைவான பற்றுதல் களை கொண்டிருத்தல், இவ்வுலகத்து விஷயங்களை எளிதாக எடுத்துக் கொள்ளும் பண்பு. இவையெல்லாம் உடையவர்களே மகத்தான ஆன்மீக மனச் சார்பு உடையவர்கள். இது போன்ற வர்கள் கிடைப்பது மிகவும் அரிது.

கே: ஃபாலுன் கோங் பயின்றால் நல்ல பிறவிக்குணமில்லாதவர் கூட கோங் பெற முடியுமா?

ப: நல்ல பிறவிக்குணமில்லாதவர்கள் கூட கோங் பெற முடியும். ஏனெனில் எல்லோருக்குமே ஓரளவு டெ உண்டு. ஒரேயடியாக அது இல்லாமலேயே இருக்க முடியாது. அப்படி யாரும் கிடையாது. உங்களிடம் அந்த வெண்பொருள் இல்லாவிட்டாலும் கரும் பொருளாவது இருக்கும். உண்முக சாதனையின் மூலம் கரும் பொருளை வெண்பொருளாக மாற்ற முடியும். இது ஒரு அதிகப்படியான வேலை, அவ்வளவே. உண்முக சாதனையில் நீங்கள் துன்பங்களை அனுபவிக்கும் போது, ஷின்ஷிங்கை அபிவிருத்தி செய்யும் போது, தியாகங்கள் புரியும் போது கோங் வளருகிறது. சாதனை புரிந்து கொண்டிருப்பது மட்டுமே நீங்கள் செய்ய வேண்டியது. ஆசானின் நியதிச் செறிவுடல் தான் உங்கள் சாதனையை கோங் ஆக உருமாற்றுகிறது.

கே: ஒருவர் பிறக்கும் போதே அவரது வாழ்க்கை முழுவதுமாக முன்கூட்டியே தீர்மானிக்கப்பட்டு விடுகிறது. அதனால் கடின உழைப்பு அவசியமா?

ப: ஆம். அவசியம் தான். உங்கள் கடின உழைப்பும் கூட முன்பே திட்டமிடப்பட்டது தான். ஆகவே, கடின உழைப்பிலிருந்து தப்ப முடியாது. நீங்கள் ஒரு சராசரி மனிதர். வாழ்வின் முக்கியமான விஷயங்களை மாற்ற முடியாது.

கே: திவ்வியக் கண் திறக்காத நிலையில், நமக்குக் கிடைக்கும் தகவல்கள் நல்லவையா தீயவையா என்று எப்படி அறிவது?

ப: நீங்களாகவே அதை அறிவது கடினம். சாதனையில் ஈடுபட்டிருக்கும் போது வின்ஷிங்கை சோதிக்கும் படியான பிரச்சினைகள் பல இருந்து கொண்டு தான் இருக்கும். உங்கள் உயிருக்கு ஆபத்து வராமல் என் நியதிச்செறிவுடல் பாதுகாக்கும். ஆனால் நீங்களாகவே புரிந்து கொண்டு தீர்க்கவோ வெல்லவோ வேண்டிய பிரச்சினைகளை என் நியதிச் செறிவுடல் பொறுப்பேற்காது. சில சமயம் தீய சங்கேதங்கள் வரக் கூடும். ஒருவேளை லாட்டரிச் சீட்டு எண்களை சொல்லக் கூடும். அவை சரியாகவோ தவறாகவோ இருக்கலாம். அவை வேறு எதையெதையோ சொல்லக் கூடும். எல்லாம் நீங்கள் நடந்து கொள்வதைப் பொறுத்தது. உங்கள் மனம் நேர்வழியில் நிற்குமானால் தீயவை அண்ட முடியாது. உங்கள் வின்ஷிங் தரத்தை சரியாக பேணி வந்தால் எந்த பிரச்சினையும் இருக்காது.

கே: உணர்ச்சிகளால் நிலைகுலைந்திருக்கும் போது நாம் பயிற்சி செய்யலாமா?

ப: உங்கள் மனநிலை சரியாக இல்லாத போது தியானத்தில் அமர்ந்து அமைதி நிலையை அடைவது மிகக் கடினம். உங்கள் மனதில் தாறுமாறான எண்ணங்கள் ஓடிக்கொண்டிருக்கும். உண்முக சாதனையில் தகவல்கள் வருவதுண்டு. மனதில் கெட்ட எண்ணங்கள் இருந்தால் இவை உங்கள் சாதனையில் புகுந்து உள்நோக்குடன் கூடிய தீய சாதனையாக அதை மாற்றி விடும். நீங்கள் செய்யும் பயிற்சியை கற்றுத் தந்தது பிரபலமான ஆசானோ அல்லது தாந்திரிக 'வாழும்' புத்தர் ஆகவோ இருக்கலாம். ஆனால் அவர்களின் நியமத்திற்கேற்ப உங்கள் வின்ஷிங் தரத்தை

வளர்த்துக் கொள்ளவில்லையானால் நீங்கள் பயிலுவது அவர்களது சாதனை முறையாகாது. யோசித்துப் பாருங்கள். நீங்கள் நிற்கும் நிலை பயிற்சியை செய்து கொண்டிருக்கிறீர்கள், மிகவும் களைப்படைந்து விட்டீர்கள். உங்கள் மனமோ சுறுசுறுப்பாகவே இருக்கிறது. “அலுவலகத்தில் இன்னார் ஏன் இவ்வளவு மோசமாக இருக்கிறார்? ஏன் என்னைப் பற்றிக் கோள் மூட்டினார்?” “என்ன செய்தால் வருமான உயர்வு கிடைக்கும்?” “வில்லவாசியோ ஏறிக் கொண்டே போகிறதே. நான் கடைக்குப் போய் நிறைய சாமான்கள் வாங்கிப் போட வேண்டும்” என்று இப்படியே எண்ணிக் கொண்டிருந்தால் உங்கள் சாதனை உள்நோக்குடன், ஆழ்மனதின் ஆளுகையில், தன்னை அறியாமலே செய்யும் தீய சாதனையாக வல்லவோ ஆகிறது? எனவே உணர்ச்சிகளால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள போது பயிற்சி செய்யாமலிருப்பதே நலம்.

கே: “மிகவும் உன்னதமான ஷின்ஷிங்” என்றால் அது எப்படி இருக்க வேண்டும்?

ப: ஷின்ஷிங் உண்முக சாதனையினால் வருவது, அதற்கு தர நிர்ணயம் எதுவும் கிடையாது. தானாகவே புரிந்து கொள்ள வேண்டும். அப்படியும் ஷின்ஷிங் தரத்தின் அளவு பற்றி பேசியே ஆக வேண்டுமென்றால், ஏதேனும் ஒரு நிகழ்ச்சியை எதிர்கொள்ளும் போது, “ஒரு ஞானிக்கு இது போல் நேர்ந்தால் அவர் என்ன செய்வார்?” என்று நினைத்துப் பார்க்க வேண்டும். மக்களிடையே முன்னோடியாகத் திகழ்பவர்கள் சிறப்பானவர்களே. ஆனால் அவர்கள் சாமானியரின் ஆதரிசம் தானே.

கே: மற்ற சீகோங் ஆசான்களின் பேச்சுக்களையோ உரைகளையோ சந்தேகப்படலாகாது. ஆனால் பணத்திற்காக மக்களை ஏமாற்றும் சாமியார்களை எப்படி கண்டு கொள்வது?

ப: அது அப்படியல்ல. அப்படியே இருக்கவேண்டுமென்றில்லை. அவர்கள் பேசுவது என்ன என்று முதலில் கவனிக்கவும். அதன் பிறகு அது ஏமாற்றா என்று நீங்களாகவே தீர்மானிக்க வேண்டும். ஒரு சீகோங் ஆசான் கண்ணியமானவரா என்று அறிய

அவருடைய ஷின்ஷிங் தரத்தை பார்க்க வேண்டும். ஒருவரின் கோங் அவருடைய ஷின்ஷிங் அளவே உயர்ந்திருக்கும்.

கே: நாம் கர்மங்களை எவ்வாறு நீக்குவது அல்லது புத்தமதம் கூறுவது போல, கார்மீகக் கடன்களை எப்படி கழிப்பது?

ப: சாதனை புரிவதே கர்மங்களை நீக்கும் ஒரு வழி தான். உங்கள் ஷின்ஷிங்கை மேம்படுத்திக் கொள்வது தான் சிறந்த வழி. அது தான் கரும்பொருளை டெ எனும் வெண்பொருளாக உருமாற்று கிறது. அதன் பின் வெண்பொருள், கோங் ஆக உருமாற்றப் படுகிறது.

கே: ஃபாலுன் கோங் பயிற்சி செய்யும் போது தவிர்க்க வேண்டியவை இவை என்பது போன்ற நியமங்கள் உள்ளனவா?

ப: புத்த மதத்தில் விலக்கச் சொல்லியுள்ள பெரும்பான்மையான விஷயங்களை நம்மால் விலக்க முடியாது. நமது கண்ணோட்டம் வேறு வகையானது. நாம் பிசுஷுக்களோ பிசுஷுணிகளோ அல்ல. நாம் சாதாரண மக்களிடையே வாழ்கிறோம். எனவே இது வேறு வகையானது தான். சில விஷயங்களை லேசாக எடுத்துக் கொண்டாலே போதும். உங்கள் சக்திச்செறிவு வளர்ந்து மிக உயர்ந்த நிலையை அடையும் போது அதற்கேற்றவாறு உங்கள் ஷின்ஷிங் தரமும் உன்னதமாக இருக்க வேண்டியது வலியுறுத்தப் படுகிறது.

4. திவ்வியக் கண்

கே: ஆசான் உரை ஆற்றிக்கொண்டிருக்கும் போது அவர் தலைக்கு மேல் மூன்றடி விட்டமுள்ள பொன்னிற ஒளி வட்டத்தைப் பார்த்தேன். தங்கள் முதுகிற்குப் பின்னேயும் பல ஒளி வட்டங்கள் ஒரு தலை அளவிற்கு இருந்தன.

ப: இந்த நபரது திவ்வியக் கண் ஏற்கனவே கணிசமான அளவு உயர்ந்த நிலையை எட்டியுள்ளது.

கே: மக்களுக்கு சிகிச்சை அளிக்கும் போது ஆசானின் சீடர்கள் உமிழ்ந்தவற்றில் பொன்னிற ஒளி தெரிந்தது.

ப: இவர் மிகச் சிறப்பாக சாதனை செய்திருப்பதாகத் தெரிகிறது. அசாதாரண சக்திகள் வெளியிடப்பட்டதை இவரால் பார்க்க முடிந்திருக்கிறது.

கே: ஒரு குழந்தைக்கு திவ்வியக் கண் திறக்குமானால் அதனால் தாக்கம் ஏதேனும் இருக்குமா? திறந்துள்ள திவ்வியக் கண்ணி லிருந்து சக்தி வெளியாகுமா?

ப: ஆறு வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளின் திவ்வியக் கண் எளிதாகத் திறக்கும். திவ்வியக் கண் திறந்துள்ள சிறு குழந்தைகள் சாதனை செய்யவில்லை என்றால் சக்தி கசிந்து வீணாகி விடும். குடும்பத்தில் யாரேனும் ஒருவர் சாதனை செய்வது நலம். தினமும் ஒருமுறை குழந்தையை திவ்வியக் கண்ணால் பார்க்க வைப்பது நல்லது. இது திவ்வியக் கண் மூடி விடாமலும் அதிக சக்திக் கசிவு இல்லாமலும் தடுக்கும். குழந்தைகள் அவர்களே சாதனை செய்ய முற்படுவது தான் சிறந்தது. இல்லையெனில் திவ்வியக் கண்ணை அவர்கள் அதிகமாகப் பயன்படுத்தினால் சக்தியும் அதிகமாகக் கசிந்து போகும். அதனால் தாக்கமுறுவது அவர்கள் பௌதிக உடல் அல்ல, அவர்களது மிக அடிப்படையான விஷயங்கள். அவற்றை பாதுகாக்க முடிந்தால் எந்த பாதிப்பும் இல்லை. நான் சொல்வது சிறிய குழந்தைகளைப் பற்றித் தான், பெரியவர்களைப் பற்றி அல்ல. சிலருக்கு திவ்வியக் கண் அகலமாகத் திறந்திருக்கும், அவர்கள் சக்தி கசிவதைப் பற்றி அஞ்ச மாட்டார்கள். எனினும் அவர்களால் மிக உயர்நிலையில் உள்ளவற்றை பார்க்க முடியாது. மிக உயர்நிலையில் உள்ளவற்றை பார்க்கக் கூடியவர்களும் உண்டு. அப்படி பார்க்கும் போது ஒரு நியதி உடலோ வேறு ஆசான்களோ அவர்களுக்கு ஆற்றலை வழங்குவார்கள். அது ஒரு பிரச்சினையே இல்லை.

கே: ஆசானின் உடல் மீதும் அவரது நிழல் மீதும் பொன்னிறமான ஒளி வீசுவதைக் கண்டேன். ஆனால் அது ஒரு இமைப்பொழுதில் மறைந்து விட்டது. என்ன ஆயிற்று?

ப: அது என் நிமிசிச் செறிவுடல் தான். நான் உரையாற்றுகையில் என் தலைக்கு மேலுள்ள சக்திக் கம்பம் தெரிகிறது, நான் இருக்கும் நிலையை அது குறிக்கிறது. அது நொடியில் மறைந்ததற்குக் காரணம், திவ்வியக் கண்ணை உங்களுக்கு உபயோகிக்கத் தெரியவில்லை. ஊனக்கண்ணை உபயோகித்து விட்டீர்கள்.

கே: அசாதாரண ஆற்றல்களை நாம் (ஆக்க பூர்வமாக) எப்படி பயன்படுத்துவது?

ப: அசாதாரண ஆற்றல்களை ராணுவ வளர்ச்சிக்கோ மற்ற தொழில் நுட்பங்களுக்காகவோ உளவுத்துறைக்கோ பயன்படுத்தினால் பிரச்சினையே உண்டாகும். நம் பிரபஞ்சத்திற்கென பண்புகள் உள்ளன. அந்தப் பண்புகளுக்கு ஒத்தவாறு உபயோகித்தால் தான் ஆற்றல்கள் செயல்படும். இல்லையேல் அவை செயலாற்ற முடியாது. நற்செயல்களைச் செய்வதற்குக் கூட உயர்நிலைகளிலிருந்து விஷயங்களைப் பெற முடியாது. ஒருவர் அவற்றை புலன்களால் அறியவோ உணரவோ மட்டுமே இயலும். அற்பமான அசாதாரண சக்திகளை உபயோகிக்கும் பட்சத்தில் சமுதாயத்தின் இயல்பான நடை முறை வளர்ச்சிக்கு எந்த பாதிப்பும் வராது. ஆனால். சமுதாயத்தில் சில பெரிய மாற்றங்களைக் கொண்டு வர வேண்டுமென ஒருவர் விரும்பினால் அதற்காகப் பிரத்தியேகமான முயற்சிகள் தேவைப்படும். அவ்வாறு செய்வது சரியா என்பதை அவர் தீர்மானிக்க இயலாது. ஏனெனில் சமுதாயத்தின் வளர்ச்சி அவர் விருப்பப்படி நடக்காது. அவர் சில காரியங்களை சாதிக்க விரும்பலாம், ஆனால் இறுதி முடிவு அவர்களையில் இல்லை.

கே: ஒருவரது உணர்வு எப்படி உடலின் உள்ளேயும் வெளியேயும் சென்று வருகிறது?

ப: நாம் சொல்லும் உணர்வு சாதாரணமாக தலையுச்சி மூலம் வெளியேறுகிறது. அப்படித்தான் வெளியேற வேண்டுமென்பதில்லை. எங்கிருந்து வேண்டுமானாலும் சென்று வரலாம். மற்ற சாதனை மார்க்கங்கள் சொல்வது போல் அது தலையுச்சி வழியாக மட்டும் தான் வெளியேறும் என்பதல்ல. அது எந்தப் பகுதி வழியாகவும் வெளியேறும். உடலுள் புகுவதும் அப்படித் தான்.

கே: திவ்வியக் கண் பிரதேசத்தில் சிவப்பு ஒளி இருக்கிறது, அதன் நடுவே ஒரு கருப்புத் துளை தெரிகிறது. விரைவாக மலருகிறது. திவ்வியக் கண் திறக்கப் போகிறதா? சில சமயம் நட்சத்திர ஒளியும் மின்னலும் சேர்ந்து தெரிகிறது.

ப: நட்சத்திர ஒளி தெரிகிறதென்றால் திவ்வியக் கண் விரைவில் திறக்கப் போகிறது என்று அர்த்தம். மின்னலைப் பார்த்தால் திவ்வியக் கண் முற்றிலும் திறந்து விட்டது எனலாம்.

கே: சிவப்பும் பச்சையுமான ஒளி வட்டங்களை ஆசானின் தலையின் மீதும் உடலிலும் நான் பார்த்தேன். ஆனால் கண்களை மூடியதும் எதுவுமே தெரியவில்லை. நான் வெளிப்புற பார்வையை உபயோகித்தேனா?

ப: அது வெளிப்புற பார்வை இல்லை. உங்களுக்கு கண்களை மூடிக்கொண்டு திவ்வியக் கண்ணால் பார்க்கத் தெரியவில்லை, அவ்வளவு தான். அதனால் கண்கள் திறந்திருந்தபோது மட்டுமே பார்க்க முடிந்தது. திறந்த கண்களுடனே திவ்வியக் கண்ணால் எப்படி பார்ப்பது என்று மக்களுக்குத் தெரிவதில்லை. சிலசமயம் கண்கள் திறந்துள்ள போது தற்செயலாக காட்சிகளைப் பார்க்க முடிகிறது. தெளிவாகப் பார்க்க விரும்பி சாதாரண கண்களை உபயோகிக்கத் தொடங்கினால் அவை மறைந்து விடும். கவனிக்காதபோது அவை மீண்டும் காட்சி தருகின்றன.

கே: என் மகளுக்கு ஆகாயத்தில் சில வட்டங்கள் காட்சி தருகின்றன. அவளுக்கு அதை சரியாக விளக்க முடியவில்லை. நாங்கள் ஃபாலுன் சின்னத்தை அவளிடம் காட்டினோம். அதைத்

தான் பார்த்ததாக சொல்கிறாள். அவளுக்கு உண்மையிலேயே திவ்வியக் கண் திறந்திருக்கிறதா?

ப: ஆறு வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு நமது ஃபாலுன் சின்னத்தை பார்த்த மாத்திரத்தில் திவ்வியக் கண் திறந்து விடும். ஆனால் நீங்கள் வேண்டுமென்றே பார்க்க வைக்கக் கூடாது. குழந்தைகள் தாமத அதை பார்ப்பார்கள்.

கே: திறந்திருக்கும் என்னுடைய திவ்வியக் கண்ணை எப்படி உபயோகிப்பது என்று தெரியவில்லை. ஆசான் விளக்க வேண்டும்.

ப: திவ்வியக் கண் முழுவதும் திறந்த பிறகு அதை எப்படி உபயோகிப்பது என்று, முன்னம் அறியாத போதிலும், மக்களுக்கு தானாகத் தெரிய வரும். அதே போல திவ்வியக் கண் பிரகாசமாகவும் பயன்படுத்த எளிதாகவும் இருக்கும் போதும், முன் அனுபவம் இன்றியே, தானாகப் புரிய வரும். திவ்வியக் கண் மூலம் தன்னிச்சையாகக் காட்சிகள் தெரியும். நீங்கள் நன்றாகப் பார்க்க வேண்டுமென்று விரும்பும் போது அஜாக்கிரதையாக ஊனக்கண்களையும் பார்வை நரம்புகளையும் உபயோகித்து விடுகிறீர்கள். அதனால் தான் அதன் பிறகு அந்த காட்சி தெரிவதில்லை.

கே: திவ்வியக் கண் திறந்த பிறகு நம்மால் பிரபஞ்சம் முழுவதையும் பார்க்க முடியுமா?

ப: திவ்வியக் கண் திறப்பதில் பல நிலைகள் உள்ளன. வேறு வகையில் சொல்வதென்றால் நீங்கள் சத்தியத்தை எந்த அளவு பார்க்கிறீர்கள் என்பது உங்களுடைய நிலையைப் பொறுத்துள்ளது. திவ்வியக் கண் திறந்து விட்டதால் பிரபஞ்சத்தில் உள்ள எல்லாவற்றையும் பார்க்க முடியும் என்று அர்த்தமல்ல. உண்முக சாதனையின் மூலம் படிப்படியாக உங்கள் நிலையை உயர்த்திக் கொண்டே வந்து மெய்ஞான நிலையை எட்டுவீர்கள். அதன் பிறகு உங்களால் மேலும் பல நிலைகளை பார்க்க முடியும். அப்போதும்

கூட நீங்கள் பார்ப்பது முழு பிரபஞ்சத்தின் சத்தியம் தான் என்று சொல்ல முடியாது. ஏனென்றால், சாக்கிய முனி தமது வாழ்நாளில் போதித்துக் கொண்டே தம்மையும் மேம்படுத்திக் கொண்டே இருந்தார். ஒவ்வொரு முறை அவர் ஒரு புதிய நிலைக்குச் சென்ற தும் இது வரை தாம் போதித்து வந்தது முடிவானதல்ல என்று கண்டு கொண்டார். பின் அவருடைய உரைகள் மறுபடியும் மேல் நிலைக்கொப்ப மாற்றியமைக்கப் படும். அதனால் தான் அவர் கடைசியில், “எந்த தர்மத்தையும் அறுதியிட்டு கூற முடியாது” என்றார். ஒவ்வொரு நிலைக்கும் அதற்குரிய தத்துவம் உண்டு. அவரால் கூட முழு பிரபஞ்சத்தின் சத்தியத்தைக் காண முடிய வில்லை. சராசரி மக்களின் கண்ணோட்டத்தில் இந்த உலகைச் சேர்ந்த ஒருவர் சாதனையில் ததாகத நிலையை எட்டி விட முடியும் என்பதே நம்ப முடியாத விஷயம். அவர்களுக்கு ததாகத நிலை பற்றி மட்டுமே தான் தெரியும் அதற்கு மேலும் உயர்நிலைகள் உள்ளன என்று தெரியாது. உயர்தளங்களுக்கான விஷயங்களை அவர்கள் அறியவோ ஏற்கவோ மாட்டார்கள். ததாகத நிலை என்பது பெளத்த (ஃபா) நியதியின் மிகவும் சிறிய நிலையே. மகா நியதி வரையற்றது என்ற சொல்வழக்கு இதைத்தான் குறிக்கிறது.

கே: தங்கள் உடலில் நாங்கள் காண்பவை உண்மையாகவே உள்ளவை தானா?

ப: நிச்சயமாக இருக்கின்றன. எல்லா பரிமாணங்களும் சடப் பொருளால் ஆனவையே. அவற்றின் அமைப்பு நம்முடைய வற்றினின்று மாறுபட்டது. அவ்வளவு தான்.

கே: எதிர்காலத்தைப் பற்றிய என்னுடைய அனுமானங்கள் அடிக்கடி பலித்திருக்கின்றன.

ப: ஆரூடம் என்கிற இந்த அசாதாரண ஆற்றலைப் பற்றி நாம் முன்பே கூறியுள்ளோம். உண்மையில் இது வருங்காலமும் இறந்த காலமும் அறியும் (ஸுமிங் டோங்) ஞானத்தின் கீழ் நிலையே. நாம் வளர்க்கும் கோங் உள்ள பரிமாணம் வித்தியாசமானது. அங்கு

கால தேசம் என்ற வரையறை இல்லை. எவ்வளவு தொலைவாக இருந்தாலும் எவ்வளவு நீண்ட நேரமானாலும் எல்லாம் ஒன்றே.

கே: பயிற்சி செய்யும் போது வண்ண மயமான மனிதர்கள், ஆகாயம், பிம்பங்கள் எல்லாம் தோன்றுகின்றனவே, இது ஏன்?

ப: உங்கள் திவ்வியக் கண் திறந்துள்ளது. நீங்கள் பார்த்தது வேற்று பரிமாணத்தைச் சார்ந்தது. அந்த பரிமாணம் அடுக்கடுக்கான தளங்களைக் கொண்டது. நீங்கள் அதன் ஒரு தளத்தை பார்த்திருக்கலாம். இவ்வளவு அழகு, அவையெல்லாம்.

கே: பயிற்சி செய்யும் போது ஒரு பெருத்த சப்தம் கேட்டது, என் உடலே பிளந்து திறந்து கொண்டது போல் தோன்றியது. உடனேயே பல விஷயங்கள் எனக்குப் புரிந்தன. இது ஏன்?

ப: இந்த அனுபவம் சிலருக்கு எளிதாக கைகூடும். உடலின் ஒரு பகுதி வெடித்துத் திறந்து கொள்ளும் செயல்முறை இது. சில அம்சங்களில் நீங்கள் ஞான போதம் அடைந்துள்ளீர்கள். இது *படிப்படியாக மெய்ஞானமடைவது* என்ற வகையைச் சேர்ந்தது. ஒரு நிலையில் சாதனை நிறைவை அடையும் போது அதன் ஒரு பகுதி வெடித்து திறந்து கொள்ளும். இதெல்லாம் இயல்பானதே.

கே: சில சமயம் என்னால் அசையவே முடியாது போல் தோன்றுகிறது. இது ஏன்?

ப: சாதனையின் ஆரம்ப நிலையில் திடீரென்று கையையோ வேறொரு உறுப்பையோ உங்களால் அசைக்க முடியாமல் இருப்பதாக உணர்வீர்கள். இது ஏன்? ஏனென்றால், உறை கோங் என்னும் ஒருவகை அசாதாரண சக்தியை நீங்கள் அடைந்துள்ளீர்கள். இது இயற்கையிலேயே உள்ள வலிமை வாய்ந்த சக்தி. யாரேனும் ஏதாவது தவறு செய்து விட்டு தப்பி ஓடப் பார்த்தால் நீங்கள் “உறை” என்றதும் அவன் அங்கேயே உறைந்து போய் செயலிழந்து நின்று விடுவான்.

கே: நாங்கள் எப்பொழுது பிறருக்கு சிகிச்சை அளிக்கத் தொடங்கலாம்? எனக்கு ஓரளவுக்கு வெற்றிகரமாக மற்றவரின் நோய்களை குணமாக்குவது வழக்கம். ஃபாலுன் கோங் பயின்ற பிறகு இப்போது மக்கள் என்னிடம் வந்தால் நான் சிகிச்சை அளிக்கலாமா?

ப: இந்த வகுப்பிலுள்ளவர்கள் எந்த வகையான பயிற்சியை, எத்தனை நாட்கள் செய்திருந்தாலும், நோய் நீக்கும் தகுதியைப் பெற்ற நிலை வந்திருந்தாலும், இல்லாவிட்டாலும் இந்த கீழ் நிலையில் நீங்கள் மற்றவர்க்கு சிகிச்சை அளிப்பதை நான் விரும்பவில்லை. ஏனெனில், நீங்கள் எந்த நிலையிலிருக்கிறீர்கள் என்பது கூட உங்களுக்குத் தெரியாது. ஒருவேளை நீங்கள் பிறர் நோயைக் குணப்படுத்தியிருக்கலாம். உங்கள் மனம் நேர்மையாக இருந்ததால் அது சாத்தியமாகி இருக்கலாம். அல்லது இப்படியும் இருக்கலாம், கடந்து செல்கையில் ஒரு மகான், நீங்கள் ஒரு நன்மை செய்ய முயல்வதைப் பார்த்து உதவியுமிருக்கலாம். சாதனை புரிந்து நீங்கள் பெற்ற சக்தியைத் தான் நீங்கள் ஏதாவது செய்ய உபயோகிக்கிறீர்கள் என்றாலும் கூட அது உங்களுக்கு பாதுகாப்பு அளிக்காது. சிகிச்சை அளிக்கும் போது நோயாளி இருக்கும் அதே களத்துக்குள் நீங்களும் இருக்கிறீர்கள். நாளடைவில் நோயாளியின் கரும் சீ-சக்தி உங்களை அவரை விட நோயாளியாக்கி விடும். “குணமாகி விட்டதா?” என்று நோயாளியிடம் நீங்கள் கேட்டால் அவர் சொல்வார், “ஏதோ ஓரளவுக்கு.” இது என்ன சிகிச்சையா? சில சீகோங் ஆசான்கள் அவரிடம், “நானையும் மறுநாளும் திரும்ப வா, இன்னும் சில அமர்வுகளில் சிகிச்சை தருகிறேன்” என்பார்கள். இப்படியே திரும்பவும் சிகிச்சை நடக்கும். இது வெறும் ஏமாற்று வித்தை தானே? உயர்நிலையை அடையும் வரை சிகிச்சை அளிப்பதற்கு நீங்கள் காத்திருப்பதானால் அதுவே நன்மை அல்லவா? அப்போது நீங்கள் யாருக்கு சிகிச்சை செய்தாலும் அவர் உடனே குணமாகி விடுவார். அது எவ்வளவு நன்றாயிருக்கும்? சற்றே உயர்நிலையில் உங்களிடம் ஏற்கனவே கோங் வளர்ந்திருந்து நீங்கள் சிகிச்சை தர வேண்டியது

மிகவும் முக்கியம் என்றால் நான் உங்கள் கையைத் திறந்து நோய் தீர்க்கும் உங்கள் அற்புத ஆற்றலை வெளிக்கொணரச் செய்வேன். ஆனால் நீங்கள் உயர்நிலை சாதனை செய்ய வேண்டுமென்றால் இவற்றிலிருந்து விலகியிருப்பதே நலம். தாஃபாவை பிரபலப் படுத்தவும் சமூக நிகழ்ச்சிகளில் பங்கேற்பதற்காகவும் என்னுடைய சில சீடர்கள் சிகிச்சையளிக்கின்றனர். ஆனால் அவர்கள் என்னுடனே இருந்து என்னால் பயிற்சி அளிக்கப்பட்டவர்களாக இருப்பதால் அவர்களுக்குப் பாதுகாப்பு இருக்கிறது. ஆகவே எந்த பிரச்சினையும் வராது.

கே: நமக்கு அசாதாரண ஆற்றல் வந்துள்ளது என்றால் அதை மற்றவர்களிடம் சொல்லலாமா?

ப: மற்றவர்களும் ஃபாலுன் கோங் பயிற்சி செய்பவர்களாக இருந்தால், நீங்களும் அடக்கம் உடையவராக இருந்தால் அது ஒன்றும் பெரிய விஷயமல்ல. நீங்கள் எல்லோரும் ஒன்று சேர்ந்து பயிற்சி செய்வதே ஒருவரோடொருவர் விஷயங்களை பகிர்ந்து கொள்வதற்கும் விவாதித்துக் கொள்வதற்கும் தான். அற்புத ஆற்றல் பெற்ற வெளி மனிதர்களுடன் பேச நேரும் போது சொல்வதிலும் பாதகம் இல்லை. நீங்கள் பெருமையடித்துக் கொள்ளாத வரை தவறு இல்லை. நான் எவ்வளவு திறமைசாலி என்று பெருமையாகக் காட்டிக் கொண்டால் பிரச்சினை உருவாகத் தான் செய்யும். எப்போதும் தொடர்ந்து பெருமையடித்துக் கொண்டே இருந்தால் அந்த ஆற்றல்கள் மறைந்து விடும். நீங்கள் சீகோங் சாதனை பற்றிய விஷயங்களை விவரிப்பதற்காக மட்டுமே இது பற்றி பேசியும் பொருத்தமில்லாமல் தன்னைப் பற்றிய கருத்துகளைப் பேசாமலும் இருந்தால் எந்த பிரச்சினையும் இருக்காது.

கே: பௌத்த பிரிவு சூன்யத்தைப் பற்றியும் டாவ் பிரிவு இன்மையையும் பற்றி பேசுகின்றன, நாம் எதைப் பற்றிப் பேசுகிறோம்?

ப: பௌத்த பிரிவின் சூன்யமும் டாவ் பிரிவின் இன்மையும் அவர்களுடைய சாதனைக்கென்றே ஏற்பட்ட தனிச் சிறப்புகள். நாமும் அந்த நிலையை அடைய வேண்டுமென்பதில் சந்தேகமே இல்லை. உள்முனைப்புடன் சாதனை செய்வதையும் உள் நோக்கமின்றி கோங் அடைவதைப் பற்றி நாம் பேசுகிறோம். ஷின்ஷிங்கைப் பண்படுத்துவதும் பற்றுதல்களையெல்லாம் துறப்பதும் கூட சூன்யத்தையும் விளைவிக்கின்றன. ஆனால் நாம் அவற்றை கடுமையாக வலியுறுத்துவதில்லை. பொருள் சார்ந்த இவ்வுலகில் நீங்கள் இருப்பதால் வாழ்க்கை நடத்த பொருளீட்டவும் தொழில் புரியவும் வேண்டியிருக்கிறது. செய்ய வேண்டிய காரியங்கள் பலவாக இருப்பதால் நீங்கள் செய்வது நல்லதா கெட்டதா என்கிற பிரச்சினையும் எழுகிறது. என்ன செய்வது? நமது சாதனைமுறையின் மிக முக்கியமான தத்துவம், ஷின்ஷிங்கைப் பண்படுத்துவது. உங்கள் மனத்தை அறநெறியில் நிறுத்தி நமது சாதனைக்குரிய பண்புகளைக் கடைப்பிடிக்கும் வரை ஷின்ஷிங்கைப் பற்றிய பிரச்சினை எதுவும் எழாது.

கே: நமக்கு அசாதாரண சக்திகள் வந்துள்ளதை நாம் எப்படி உணர முடியும்?

ப: சாதனையின் ஆரம்ப நிலையில் அசாதாரண சக்திகள் கைவரப் பெற்றால் அதை உங்களால் உணர முடியும். இன்னும் அந்த ஆற்றல்கள் உங்களுக்கு வளரவில்லை, ஆனால் உங்கள் உடலுக்கு நுண்ணிய உணர்வு இருக்கிறது என்றாலும் (பின்னால் சக்தி பெறும் போது) உணர முடியும். இரண்டும் இல்லையானால் எதுவும் சொல்வதற்கில்லை. அவற்றைப் பற்றி அறியாமலேயே சாதனையைத் தொடர்ந்து செய்ய வேண்டியது தான். நமது சீடர்களில் அறுபதிலிருந்து எழுபது விழுக்காடு வரையிலான பேர்களுக்கு திவ்வியக் கண் திறந்துள்ளது. அவர்களால் பார்க்க முடியும் என்று எனக்குத் தெரியும். நீங்கள் எதுவும் சொல்லா விட்டாலும் நன்கு திறந்திருக்கும் (திவ்வியக்)கண்களால் பார்த்துக் கொண்டு தான் இருக்கிறீர்கள். எதற்காக உங்களை ஒன்றாகச் சேர்ந்து பயிற்சி செய்யச் சொல்கிறேன்? உங்கள் குழுவிற்குள்

நீங்கள் ஒருவரோடு ஒருவர் கலந்து பேசி பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டுமென நான் விரும்புகிறேன். ஆனால் இந்த உண்முக சாதனையில் பொறுப்புடன் இருப்பது அவசியமென்பதால் குழு விற்கு வெளியே அடக்கமின்றி நீங்கள் பேசக்கூடாது. உள்ளுக்குள் பரிமாறிக் கொள்வதும் ஒருவருக்கொருவர் முன்னேற உதவுவதும் ஏற்றுக் கொள்ளக் கூடியது தான்.

கே: நியதிச் செறிவுடல் பார்ப்பதற்கு எப்படி இருக்கும்? எனக்கு நியதிச் செறிவுடல்கள் உள்ளனவா?

ப: ஒருவரது நியதிச் செறிவுடல் பார்ப்பதற்கு அவரைப் போலவே இருக்கும். உங்களுக்கு இப்பொழுது நியதிச் செறிவுடல்கள் கிடையாது. உங்கள் சாதனை, ஒரு குறிப்பிட்ட நிலையில் மூவுலகிற்குட்பட்ட நியதி சாதனையை முடித்துக் கொண்டு மிக உயர்வானதொரு நிலைக்குள் பிரவேசிக்கும். அந்தக் கட்டத்தில் தான் உங்களுக்கு நியதிச் செறிவுடல்கள் உருவாகும்.

கே: இந்த வகுப்பு முடிந்த பிறகு, எவ்வளவு காலத்துக்கு ஆசானின் நியதிச் செறிவுடல்கள் எங்களைத் தொடரும்?

ப: ஒரு சீடர் திடீரென்று உயர்நிலை சாதனையைப் பயிலத் தொடங்கும் போது அது அவருக்கு ஒரு பெரிய திருப்புமுனையாக அமைகிறது. அவரது எண்ணங்கள் மட்டுமல்ல, முழு ஆளுமையே மாற்றம் அடைகிறது. ஒரு சாமானிய மனிதருக்கு அடையக் கூடாத ஒன்றை அடைவது ஆபத்தாகிறது. அவர் உயிருக்கே அபாயம் உண்டாகலாம். என்னுடைய நியதிச் செறிவுடல்கள் அப்போது அவருக்கு பாதுகாப்பை அளிக்க வேண்டும். நான் அதை அவருக்கு அளிக்காமல் நியதியைப் பரப்பிக் கொண்டு மட்டும் இருந்தால் அது மக்களுக்குத் தீங்கு இழைப்பதற்கு ஒப்பாகும். பல சீகோங் ஆசான்கள் இதைச் செய்யவும், போதனை செய்யவும் அஞ்சுகிறார்கள். ஏனெனில் அவர்களால் இந்தப் பொறுப்பை நன்கு நிர்வகிக்க இயலாமலிருக்கிறது. எனது நியதிச் செறிவுடல்கள் நீங்கள் மெய்ஞான நிலையை அடையும் வரை உங்களைப்

பாதுகாக்கும். நீங்கள் சாதனை புரிவதை நடுவில் நிறுத்தி விட்டால் அவை தாமாகவே உங்களை விட்டு விலகி விடும்.

கே: “சராசரி பிறவிப் பண்பு உடையவர்கள் உடற்பயிற்சிகள் மூலம் சாதனை புரிவதில்லை, தங்கள் ஷின்ஷிங் மூலமாகத் தான் சாதனை புரிகிறார்கள்” என்று ஆசான் சொல்லியிருக்கிறார். ஒருவரது ஷின்ஷிங் தரம் உன்னதமாக இருந்தால் உடற்பயிற்சிகளை செய்யாமலே கூட அவர் பரிபக்குவ நிலையை அடைய முடியும் என்று சொல்லலாமா?

ப: கொள்கைப்படி அது சரிதான். உங்கள் ஷின்ஷிங்கை பண்படுத்துவதன் மூலமே டெ எனும் சக்திப்பொருள் கோங் ஆக மாற முடியும். ஆனால் நீங்கள் உங்களை ஒரு சாதகராகவே உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும். இல்லாவிடில் டெ மட்டும் கூடிக் கொண்டே போகும், அவ்வளவு தான். அறநெறி வழுவாத மனிதராக இருந்தால் மலையளவு டெ குவிப்பது தான் சாத்தியமாகும். அப்படி இருக்கும் பட்சத்தில் சாதகராக உங்களை எண்ணிக் கொண்டாலும் உயர்நிலை ஃபாவை கற்றிருக்காததால் நீங்கள் சாதனையில் மேலே செல்ல முடியாது. நான் பல விஷயங்களை வெளிப்படுத்தியுள்ளேன், உங்கள் எல்லோருக்கும் தெரியும். ஆசானின் பாதுகாப்பு இன்றி உயர்நிலைகளில் சாதனை செய்வது மிகவும் கடினம். அவ்வாறு ஒரே ஒருநாள் உயர்நிலையில் சாதனை புரிவது கூட இயலாத காரியம். எனவே மெய்ஞான நிலையை அடைவது அவ்வளவு எளிதல்ல. ஆனால் உங்கள் ஷின்ஷிங் மேம்பாடு அடைந்த பிறகு பிரபஞ்சப் பண்புகளோடு உங்களால் இணைய முடியும்.

கே: தொலைதூர சிகிச்சையின் தத்துவம் என்ன ?

ப: அது மிகவும் எளிது. பிரபஞ்சம் விரியவும் சுருங்கவும் கூடும். அசாதாரண சக்திகளும் அப்படியே. நான் அசையாமல் ஒரே இடத்தில் இருந்து கொண்டிருப்பேன். ஆனால் என்னிடமிருந்து வெளிப்படும் அசாதாரண சக்திகள் அமெரிக்கா போன்ற வெகு தூரத்தில் உள்ள இடத்தில் உள்ள நோயாளிகளையும்

சென்றடையும். ஒருவருக்கு சிகிச்சை செய்ய வேண்டுமானால் நான் என் அற்புத சக்திகளை அவரிருக்குமிடத்துக்கு செலுத்தலாம் அல்லது அவரது மூல ஆன்மாவை (யுவன்ஷன்) என்னிடம் வரவழைத்துக் கொள்ளலாம். இது தான் தொலைதூர சிகிச்சையின் தத்துவம்.

கே: நமக்கு எவ்வளவு விதமான அசாதாரண சக்திகள் கை கூடும் என்று தெரிந்து கொள்ளலாமா?

ப: பத்தாயிரத்திற்கும் மேற்பட்ட வகையான அற்புத சக்திகள் உள்ளன. எவ்வளவு என்னும் விவரத்தை அறிவது முக்கியமல்ல. உயர்சக்திகள் வரும் என்பதும் முக்கியமல்ல. இந்தத் தத்துவத்தையும் (ஃபா) நியதியையும் அறிந்து கொண்டால் போதுமானது. எஞ்சியது சாதனை மூலம் உங்களை பண்படுத்திக் கொள்வதற்காக விடப்பட்டுள்ளது. அவை பற்றியெல்லாம் நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய அவசியமும் இல்லை, அது உங்களுக்கு நன்மையும் இல்லை. ஆசான்கள் சீடர்களைத் தேடி தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்வார்கள். அந்த சீடர்களுக்கு எதுவும் தெரியாது. ஆசான்களும் அவர்களுக்கு எதுவும் சொல்ல மாட்டார்கள். அவர்களாகவே உணர்ந்து கொள்ள வேண்டியது தான்.

கே: வகுப்பில் நான் கண்களை மூடிக் கொள்ளும் போது தாங்கள் உரையாற்றுவதைக் காண முடிகிறது. தங்கள் மேற்பக்க உடல் கருப்பாகவும் மேஜையும் கருப்பாகத் தெரிகிறது. பின்னால் உள்ள துணி ரோஜா நிறமாக உள்ளது. சில சமயம் பச்சை நிற ஒளி தங்களைச் சூழ்ந்திருக்கிறது. இது எல்லாம் என்ன?

ப: நீங்கள் எந்த கட்டத்தில் இருக்கிறீர்கள் என்பதை இது காட்டுகிறது. உங்களுடைய திவ்வியக்கண் இப்போது தான் திறந்திருக்கும் என்றால் வெள்ளை நிறம் கருப்பாகவும் கருப்பு வெள்ளப்பாகவும் காண்பீர்கள். உங்கள் நிலை சற்று உயர்ந்தவுடன் எல்லாம் வெண்மையாகத் தெரியும். மேலும் முன்னேறும் போது உங்களால் நிறங்களையெல்லாம் வகைப்படுத்திக் காண முடியும்.

5. இடர்கள், சோதனைகள்

கே: இடர்பாட்டுச் சோதனைகளை ஆசான் தான் சீடர்களின் பொருட்டு ஏற்படுத்துகிறாரா?

ப: ஆம், அப்படிச் சொல்லலாம். அவை உங்களுடைய ஷின்ஷிங் மேம்படுவதற்காக ஏற்படுத்தப் பட்டவை. உங்களுடைய ஷின்ஷிங் போதிய அளவு உயரவில்லையென்றால் மெய்ஞானம் பெறவும் சாதனையை நிறைவு செய்யவும் உங்களை எப்படி அனுமதிக்க முடியும்? ஆரம்பப் பள்ளி மாணவனைக் கல்லூரிக்கு அனுப்பினால் சரியாக இருக்குமா? இருக்காது என நினைக்கிறேன்! உங்களுடைய ஷின்ஷிங் முன்னேற்றம் அடையாமலிருக்கும் போது உயர்நிலையில் சாதனை புரிய அனுமதித்தால் நீங்கள் எந்த விஷயத்தையும் இலேசாக எடுத்துக் கொள்ளாமலும் எந்தப் பற்றையும் கைவிட முடியாமலும் இருக்கும் பட்சத்தில் அற்ப விஷயங்களுக்கெல்லாம் மகான்களுடன் விவாதித்துக் கொண்டிருப்பீர்கள். அதை அனுமதிக்க முடியாது. அதனால் தான் நாம் இவ்வளவு தூரம் ஷின்ஷிங் தரத்தைப் பற்றி வலியுறுத்துகிறோம்.

கே: சாதகருக்கு ஏற்படும் இடர்ப்பாடுகளுக்கும் சாமானிய மனிதருக்கு ஏற்படும் இன்னல்களுக்கும் உள்ள வேறுபாடு என்ன?

ப: அதிக வேறுபாடு கிடையாது. உங்களுடைய இடர்கள் ஒரு சாதகரின் பாதைக்கேற்ப ஏற்படுத்தப் பட்டுள்ளன. சாதாரண மக்களோ தம் கர்மத்துக்கான விலையைக் கொடுத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். ஆகவே அவர்கள் எல்லோருக்கும் இன்னல்கள் ஏற்பட்டுக் கொண்டிருக்கின்றன. நீங்கள் சாதகர்கள் என்பதால் தான் உங்களுக்கு இடர்ப்பாட்டு சோதனைகள் ஏற்படுகின்றன, அவர்களுக்கு அது இல்லை என்று ஆகாது. இருதரப்பிலும் காணப்படும் பொதுவான நிகழ்வு தான் அது. உங்களுடைய இடர்கள், உங்கள் ஷின்ஷிங் முன்னேற்றத்துக்காக வடிவமைக்கப் பட்டவை. அவர்களது துன்பங்கள் அவர்களின் கர்மம் சார்ந்த கடனைத் தீர்ப்பதற்காக ஏற்பட்டவை, அவ்வளவே. உண்மையைச்

சொல்லப் போனால் உங்கள் இடர்ப்பாடுகளும் உங்கள் கர்மத் தினால் விளைபவையே. நான் அவற்றை உங்கள் ஷின்ஷிங் முன்னேற்றத்துக்காகப் பயன்படுத்துகிறேன்.

கே: புனிதநூல்களைப் பெறுவதற்கான மேற்கத்திய பயணத்⁵²தில் நிகழ்வதாகக் கூறப்பட்ட எண்பத்தோரு இடர்களைப் போன்றவை தானா சாதகரின் இந்த இடர்களும்?

ப: ஓரளவு ஒற்றுமை இருக்கிறது. சாதகரின் வாழ்வு முன்னரே வடிவமைக்கப் பட்டது. மிக அதிகமாகவோ, மிகக் குறைவானதாகவோ உங்கள் இடர்கள் இருக்காது. எண்பத்தோரு இடர்கள் என்று இருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. இது உங்கள் பிறவிப்பண்பிற்கேற்ப நீங்கள் எந்த அளவுக்கு உயர்நிலையில் சாதனை செய்வீர்கள் என்பதைப் பொறுத்துள்ளது. நீங்கள் அடையக் கூடிய நிலைக்கு ஏற்ப இது திட்டமிடப்படும். சாமானிய மக்களுக்கு உள்ளதெல்லாம் சாதகர்களுக்குத் தேவையில்லாதவை. அதனால் ஒவ்வொன்றாக எல்லாவற்றையும் துறந்து விடும் மன நிலைக்கு இட்டுச் செல்லும் வண்ணம் இந்த அனுபவங்கள் இருக்கும். இது மிகக் கடினம் தான். துறக்கக் கடினமாகத் தோன்றுபவை அனைத்தையும் நீங்கள் துறந்து விடுவதற்கான வழிகளை நாம் சிந்திக்கிறோம். எனவே தான் இடர்கள் மூலமாக உங்கள் ஷின்ஷிங் முன்னேற வழி செய்கிறோம்.

கே: நாங்கள் பயிற்சி செய்கையில் யாரேனும் அதற்கு நாசம் விளைவிக்க முயன்றால் என்ன செய்வது?

ப: ஃபாலுன் கோங் எந்த எதிர்ப்புச் செயலுக்கும் அஞ்சாது. தொடக்க நிலையில் என் நியதிச் செறிவுடல்கள் உங்களுக்கு பாதுகாப்பாக இருக்கும். ஆனால் பிரச்சினைகளே வராது என்று சொல்ல முடியாது. கோங் வளர்ப்பது என்பது ஓய்வாக நாள் முழுவதும் சாய்வு நாற்காலியில் அமர்ந்து தேநீர் அருந்திக்

⁵² புத்தமத கிரந்தங்களைத் தேடி மேற்கொண்ட பயணத்தை விவரிக்கும் சீன செவ்விலக்கியம்.

கொண்டிருப்பது போல் எளிதல்ல. சில சமயம் உங்களுக்கு இன்னல் வரும் போது என்னை அழைக்கிறீர்கள், உடனே என்னைக் கண்ணெதிரே காண்கிறீர்கள். அந்தப் பிரச்சினையை நீங்களே தான் எதிர்கொண்டு வெல்ல வேண்டுமென்று நான் உதவாமலிருக்கக் கூடும். எனினும் உண்மையாகவே நீங்கள் ஆபத்தி லிருந்தால் நான் நிச்சயம் உதவுவேன். மேலும் உங்கள் வாழ்க்கைப் பாதையே மாற்றியமைக்கப் பட்டுள்ளதால் உண்மையான ஆபத்து வருவதற்கில்லை. யதேச்சையாக எதுவும் குறுக்கிட அனுமதிக்கப் பட மாட்டாது.

கே: இடர்கள் ஏற்படும் போது அவற்றை எப்படி எதிர்கொள்வது?

ப: திரும்பத் திரும்ப இதை நான் வலியுறுத்தியிருக்கிறேன்: உங்கள் ஷின்ஷிங்கைச் சீராக வைத்திருங்கள்! தவறான செயல்கள் எதுவும் செய்யக் கூடாது என்பதில் உறுதியாக இருந்தால் நலம். முக்கிய மாக, மற்றவர் ஏதோ காரணங்களால் உங்கள் சொந்த நலனுக்குக் கேடு விளைவிக்கும் போது அவ்வாறு உறுதியுடன் இருப்பது மிக அவசியம். சாதாரண மக்களைப் போல பதிலுக்குச் சண்டை யிட்டால் நீங்களும் சாதாரண மனிதரே. நீங்கள் சாதகராகையால் மற்றவர்கள் போல நடந்து கொள்ளலாகாது. உங்கள் ஷின்ஷிங் கை சோதிக்கும் வண்ணம் வரும் இடையூறுகள் எல்லாம் உங்கள் ஷின்ஷிங்கை மேம்படுத்துவதற்காகவே வருகின்றன. நீங்கள் அவற்றை எப்படி சமாளிக்கிறீர்கள், ஷின்ஷிங்கைப் பாதுகாத்து இந்த சந்தர்ப்பம் மூலமாக ஷின்ஷிங் தரத்தை முன்னேற்றிக் கொள்கிறீர்களா என்று பார்க்க வேண்டும்.

6. பரிமாணங்களும் மானிட இனமும்

கே: பிரபஞ்சத்தில் எத்தனை பரிமாண நிலைகள் உள்ளன ?

ப: நான் அறிந்த மட்டில் பிரபஞ்சத்திலுள்ள பரிமாணங்களின் அடுக்குகளின் எண்ணிக்கை கணக்கில் அடங்காதவை. வேறு பரிமாணங்கள் இருப்பதையும் அங்கு என்ன உள்ளது, யார் அங்கே வாழ்கிறார்கள் என்பது போன்ற தகவல்களை தற்போதைய

அறிவியல் சாதனங்களைக் கொண்டு கண்டறிவது கடினம். நவீன விஞ்ஞானம் அதற்கான நிரூபணங்களை இன்னும் தர இயலவில்லை. எனினும் சில சீகோங் ஆசான்களாலும் அசாதாரண ஆற்றல் படைத்தவர்களாலும் மற்ற பரிமாணங்களைக் காண முடிகிறது. ஏனென்றால் மற்ற பரிமாணங்களை திவ்வியக் கண்ணால் மட்டுமே பார்க்க முடியும், மனித உடலின் ஊனக் கண்களால் பார்க்க முடியாது.

கே: ஒவ்வொரு பரிமாணமும் பிரபஞ்சப் பண்புகளாகிய ஜென்ஷான்-ரென்னைத் தழுவியுள்ளதா?

ப: ஆம், ஒவ்வொரு பரிமாணமும் பிரபஞ்சப் பண்புகளாகிய ஜென்ஷான்-ரென்னைத் தழுவியுள்ளது. இந்தப் பண்புகளோடு ஒத்துப் போகும் மனிதர்கள், நல்லவர்கள், இதற்கு எதிராகப் போகிறவர்கள் தீயவர்கள். இவற்றோடு ஒன்றியவர்கள் ஞானியர்.

கே: ஆதியில் மனித இனம் எங்கிருந்து உதித்தது?

ப: ஆதி பிரபஞ்சத்தில் இத்தனை செங்குத்து மற்றும் படுகை நிலைகள் இருக்கவில்லை. அது மிகுந்த தூய்மையுடன் இருந்தது. அது வளருகையில், இயங்குகையில், உயிர் தோன்றியது. அதுதான் நாம் கூறும் ஆதி மூலமான உயிர். அது பிரபஞ்சத்தோடு ஒத்திருந்தது. தீயது எதுவும் இருக்கவில்லை. பிரபஞ்சத்தோடு ஒத்திருப்பது என்றால் அது பிரபஞ்சம் போலவே இருப்பது. அதாவது, பிரபஞ்சத்துக்கு என்னென்ன திறன்கள் உண்டோ அவை எல்லாவற்றையும் பெற்றிருப்பது. பிரபஞ்சம் வளர்ந்து பரிணாமம் அடையும் போது சில மேலுலக சுவர்க்கங்கள் தோன்றின. பின்பு மேன்மேலும் உயிர்கள் தோன்றலாயின. கீழ் நிலையில் உள்ள தற்கால மொழிப்படி சொல்வதென்றால், அதன் பின் சமுதாய குழுக்கள் உருவாகி அவற்றினிடையே கலந்து பழகும் தொடர்பும் உருவாகியது. இந்த பரிணாம வளர்ச்சியில் சிலரிடையே மாறுதல் ஏற்பட்டு பிரபஞ்சப் பண்பிலிருந்து விலகலாயினர். நற்குணங்கள் குறைந்து அதனால் அவர்களுடைய தெய்வீக ஆற்றல்கள் நலிவடைந்தன. சத்தியத்திற்குத் திரும்பிச்

செல்லுதல் என்று ஆன்மீக சாதகர்கள் சொல்வது இதைத்தான். அதாவது, தம் ஆதி நிலைக்கே திரும்புவது. நிலை எவ்வளவு உயர்வாக இருக்கிறதோ அதற்கேற்றபடி பிரபஞ்சத்தோடு ஒத்திருக்க முடியும், சக்தி வாய்ந்த திறன்களும் அதற்கேற்றபடியே அமையும். பிரபஞ்சத்தில் அந்தக் காலகட்டத்தின் பரிணாம வளர்ச்சியில் சிலர் கெட்டவர்களாயினர். இருந்தும் அவர்களை அழிக்க முடியவில்லை. அவர்களுக்குத் திருந்துவதற்கும் பிரபஞ்சத்தோடு மீண்டும் ஒத்துப் போகவும் வாய்ப்பளிக்க திட்டமிடப்பட்டது. அதன்படி, சற்று கீழான நிலை ஒன்றை உருவாக்கி மக்களை அங்கு அனுப்பி, துன்பங்களை அனுபவித்து தம்மை முன்னேற்றிக் கொள்ளுமாறு ஏற்பாடு செய்யப்பட்டது. பின்னர், மேன்மேலும் அனேகம் பேர் இந்த நிலைக்கே வந்து சேர்ந்தனர். அப்போது இந்த நிலையில் ஒரு பிரிவு உண்டாயிற்று. ஷின்ஷிங் தரம் குறைவடைந்தோர் இங்கே இருக்கத் தகுதியற்றவராயினர். ஆகவே இதை விட கீழான மற்றுமொரு நிலை ஏற்படுத்தப்பட்டது. இப்படியே தொடர்ந்து கொண்டே சென்று வரிசையாக கீழ்நிலைகள் பிரிக்கப்பட்டு இறுதியில் இன்றைய மனித இனம் இடம் பெற்றிருக்கும் இந்த நிலை உருவாக்கப்பட்டது. இதுதான் இன்றைய மனித இனத்தின் தோற்றுவாய்.

*

*

*

ஃபாலுன் கோங் சாதனையை மேற்கொள்ள விரும்புவவர், உடற்பயிற்சிகளுடன் கூட, பேராசான் லீ அருளியுள்ள முக்கிய புத்தகமான “ஜுவான் ஃபாலுன்” (Zhuan Falun) எனும் ஆக்கத்தை தொடர்ந்து படித்து வர வேண்டியது அவசியமாகும். இப்புத்தகத்தின் தமிழாக்கம், பி.ஜெயன் பதிப்பகத்தினரால் பிரசுரிக்கப்பட்டுள்ளது. (<http://www.bjain.com/store>) மேலும் தகவல்களுக்கு www.falundafaindia.org இணையதளத்தை தொடர்பு கொள்ளவும்.

சொல் விளக்கம்

சாதனை (Cultivation) – சாதாரண மனித நிலையிலிருந்து உயர் நிலைக்கு பண்படுத்திக் கொள்ளும் ஆன்மீகப் பயிற்சி. இதை இங்கே சாதனை, சாதனைப் பயிற்சி (Cultivation Practice), ஆன்மீக சாதனை (Spiritual Cultivation), உண்முக சாதனை (Internal Cultivation) என்னும் பல வார்த்தைகளால் குறிப்பிடுகிறோம். ஆன்மீகப் பயிற்சி, சீனாவில் சீகோங் என்ற பெயரில் அறியப்படுகிறது.

சாதகர் (Cultivator) – சாதனை புரிபவர், ஆன்மீக சாதனையை மேற்கொண்டுள்ளவர் என்னும் அர்த்தத்தில் இங்கு சாதகர் என்று குறிப்பிடப் படுகிறது.

கோங் (Gong) – சாதனையின் மூலம் பெறும் உயர்நிலை சக்தி. உயர் சக்திக்கான சாதனைப் பயிற்சியும் கோங் என்று கூறப்படும்.

சீ(Qi) – பிரபஞ்சத்தில் விரவியுள்ள பிராண சக்தி, சீன மொழியில் சீ என்று கூறப்படுகிறது. இதை இங்கே சீ-சக்தி என்று குறிப்பிடுகிறோம்.

சீகோங் (Qigong) – சீன மொழியில் ஆன்மீக சாதனைப் பயிற்சி, சீகோங் என்று குறிக்கப்படும்.

தாஃபா (Dafa) – சீன மொழியில் மகா மார்க்கம், மகத்தான சாதனை வழிமுறை, மாபெரும் நியதி என்று பொருள் பெறும்.

ஃபா (Fa) – பிரபஞ்சத்தையும் உள்ளடக்கிய நியதி. ஃபா என்னும் இந்த சீன மொழிச் சொல், ஆன்மீக சாதனைக்கான உயர்நிலை தத்துவங்களின் போதனையையும் குறிக்கும்.

ஃபாஷன் – மெய்ஞான நிலை பெற்ற மகான்களின் (ஃபா) நியதித் தத்துவத்தினாலும் கோங் செறிவினாலும் உண்டாகும் சூட்சும உடல். இதை இங்கே நியதிச் செறிவுடல் என்று குறிப்பிடுகிறோம்.

ஃபாலுன் தாஃபா - உடலையும் உள்ளத்தையும் பண்படுத்தும் ஓர் உயர்நிலை உண்முக சாதனைப் பயிற்சி. பண்டையக் காலம் முதல் சீனாவில் பயிலப்பட்டு வந்த ஃபாலுன் ஷ்யோலியன் தாஃபா என்ற னும் சனாதன ஆன்மீக சாதனையை பேராசான் லீ ஹோங்ஜு, நவீன காலத்திற்கேற்ப மாற்றியமைத்து ஃபாலுன் தாஃபா என்ற பெயரில் 1992இல் சீனாவில் அறிமுகப்படுத்தினார். இன்று இது உலகெங்கிலும் கோடிக்கணக்கான மக்களால் பயிலப்பட்டு வருகிறது. ஃபாலுன் கோங் என்ற பெயராலும் இது அறியப்படும். இப்பயிற்சியின் அடிப்படைத் தத்துவங்கள் இந்தப் புத்தகத்தில் கொடுக்கப் பட்டுள்ளன.

ஃபாலுன் - சீன மொழியில் நியதிச் சக்கரம் என்று பொருள். ஃபாலுன் தாஃபா பயிற்சியின் சின்னமாகிய இதன் வண்ணப் படம் இப்புத்தகத்தின் ஆரம்பத்தில் கொடுக்கப் பட்டுள்ளது. இது பற்றி விளக்கமாக பக்கங்கள் 40-44ல் காணலாம்.

ஜென் - சீன மொழியில் சத்தியம் என்று பொருள். சத்தியத்தின் பல கூறுகளான உண்மை, வாய்மை, மெய்மை, நேர்மை, நடுநிலை பிறழாமை, மெய்யறம் சார்ந்த நிலைப்பாடு போன்ற வற்றை உள்ளடக்கியது.

ஷான் - சீன மொழியில் காருண்ணியம் என்று பொருள். காருண்ணியத்தின் பல கூறுகளான கருணை, இரக்கம், அன்பு, பரிவு, கனிவு போன்றவற்றை உள்ளடக்கியது.

ரென் - சீன மொழியில் பொறுமை என்று பொருள். பொறுமையின் பல கூறுகளான சகிப்புத் தன்மை, தாங்கிக் கொள்ளும் தன்மை, பணிவு, காத்திருத்தல், நீடித்திருக்கும் திடம், அர்ப்பணிப்பு போன்றவற்றை உள்ளடக்கியது.

ஜென்(சத்தியம்) - ஷான்(கருணை) - ரென்(பொறுமை) ஆகிய மூன்றும் ஃபாலுன் தாஃபா சாதனையின் அடிப்படைக் கோட்பாடுகள்.

மெய்ஞானம் (Enlightenment) – சாதனையின் இறுதியில் ஞான விளக்கம் பெற்று தெளிவடைதல். இதை ஞான போதம் என்றும் இங்கே குறிப்பிடுகிறோம்.

பரிமாணங்கள் (Dimensions) – பௌதிகக் கண்ணுக்கு புலப்படாமல் நுண்ணுணர்வால் அறியக் கூடிய வகையில் பிரபஞ்சத்தில் காணப்படும் பல்வேறு நிலைகளைச் சார்ந்த பரிமாணங்களைப் பற்றி இங்கு பேசப் படுகிறது.

மெய்யுடல் – மனித உடல், அடுக்கடுக்காக பல்வேறு பரிமாணங்களில் வடிவம் பெற்றுள்ளது. இந்த உடல் அடுக்குகளின் மொத்தத் தொகுப்பே ஒரு மனிதரின் முழுமையான இருப்பாகும். இதையே இங்கு *மெய்யுடல்* என்று குறிப்பிடுகிறோம். இது சீன மொழியில் *பன்டி* என்று கூறப்படும்.

கர்மம் – பிறவி தோறும் செய்யும் தீய செயல்களின் விளைவாக மனிதரின் மெய்யுடலுடன் வேறு பரிமாணத்தில் சேகரிக்கப்படும் கரும்பொருள். சீன மொழியில் 'இய' என்று கூறப்படும்.

டெ (De) – 'டெ' என்பது சீனமொழிச் சொல். பிறவி தோறும் செய்யும் நற்காரியங்களின் பயனாக மனிதரின் மெய்யுடலுடன் வேறு பரிமாணத்தில் சேகரிக்கப்படும் வெண்பொருள். இதை நல்வினைப் பயன் அல்லது நற்பேறு என்றும் கூறுவார்கள். கர்மத்தால் உருவாகும் கரும்பொருள் இதற்கு எதிர்மறையானது.

சக்திப் பாதைகள் (Energy Channels) – சீன மருத்துவ தத்துவத்தின் படி மனித உடலில் குறுக்கும் நெடுக்குமாக சூட்சும வடிவில் காணப்படும் நூற்றுக்கணக்கான பாதைகள் வழியே சக்திப் பரிமாற்றம் ஏற்படுகிறது.

சங்கேதங்கள் (Messages) – வேறு பரிமாணத்திலிருந்து சூட்சும நிலையில் பதிவாகும் தகவல்களைப் பற்றி இங்கு பேசப்படுகிறது. இவற்றை *சங்கேதங்கள்* என்று குறிப்பிடுகிறோம்.